

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN
COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENURUNKAN PRILAKU
IMPULSIVE BUYING PADA PESERTA DIDIK
DI SMPN 3 BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2019/2020**

Skripsi

Diajukan untuk melengkapi tugas-tugas dan memenuhi syarat-syarat
guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
dalam ilmu pendidikan

**Oleh :
AYU ARYANI
NPM : 1511080023**

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1440 H / 2019 M**

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN
COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENURUNKAN PRILAKU
IMPULSIVE BUYING PADA PESERTA DIDIK
DI SMPN 3 BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2019/2020**

Skripsi

Diajukan untuk melengkapi tugas-tugas dan memenuhi syarat-syarat
guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
dalam ilmu pendidikan



Pembimbing I : Dra. Chairul Amriyah, M.Pd
Pembimbing II : Andi Thahir, M.A., Ed.D.

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1440 H / 2019 M**

ABSTRAK

Impulsive di definisikan sebagai pembelian yang spontan yang ditandai dengan pengambilan keputusan yang relatif cepat dan perasaan ingin segera memiliki. Hal ini digambarkan sebagai sesuatu yang membangkitkan gairah, kurang disengaja, dan perilaku pembelian yang lebih menarik dibandingkan dengan pembelian yang direncanakan. Individu yang melakukan pembelian impuls jarang memikirkan konsekuensi negatif yang mungkin timbul dari tindakan mereka. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah konseling kelompok dengan teknik cognitive behavior therapy efektif untuk menurunkan perilaku impulsive buying dengan metode penelitian *pre-eksperimental* dengan desain penelitian *One group pretest-posttest* yang dilakukan pada 8 sampel penelitian dengan menggunakan wawancara, angket, dokumentasi serta teknik pendukung dalam teknik pengambilan data. Hasil analisis menunjukan bahwa terdapat penurunan peserta didik yang terjadi pada sampel sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan dilihat dalam *uji wilcoxon* yang diperoleh secara signifikansi $0,011 < 0,05$ maka H_0 "konseling kelompok dengan teknik cognitive behavior therapy efektif untuk menurunkan perilaku impulsive buying pada peserta didik di SMP N 3 Bandar Lampung" **ditolak** sedangkan H_a "konseling kelompok dengan teknik cognitive behavior therapy efektif untuk menurunkan perilaku impulsive buying pada peserta didik di SMP N 3 Bandar Lampung" **diterima**



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp(0721)703260

PERSETUJUAN


Judul Skripsi : **EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK
 MENGGUNAKAN COGNITIVE BEHAVIOUR
 THERAPY UNTUK MENGURANGI PERILAKU
 IMPULSIVE BUYING PADA PESERTA DIDIK DI SMP
 NEGERI 3 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN
 2018/2019**

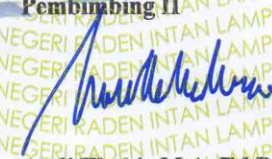
Nama : **Ayu Aryani**
 NPM : **1511080023**
 Jurusan : **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**
 Fakultas : **Tarbiyah dan Keguruan**

MENYETUJUI


Untuk di Munaqasahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqasyah Fakultas
 Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I Pembimbing II


Dra. Chairul Amriyah, M.Pd
NIP.196810201989122001


Andi Thahir, M.A., Ed.D
NIP.197604272007011015

Ketua Jurusan
 Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam


Andi Thahir, M.A., Ed.D
NIP.197604272007011015

iii

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukranne I Bandar Lampung 35131 Telp: 07211703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY UNTUK MENGURANGI PRIALKU IMPULSIVE BUYING PADA PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 3 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2018/2019**, disusun oleh: **Ayu Aryani, NPM.1511080023**, Jurusan: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**. Telah diujikan dalam sidang munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada Hari/Tanggal: **Rabu, 26 Juni 2019**.

TIM PENGUJI

Ketua : **Drs. H. Abdul Hamid, M.Ag** (.....)

Sekretaris : **Mega Aria Monica, M.Pd** (.....)

Penguji Utama : **Dr. Rifda El Fiah, M.Pd** (.....)

Penguji Pendamping I : **Dra. Chairul Amriyah, M.Pd** (.....)

Penguji Pendamping II : **Andi Thahir, M.A., Ed.D** (.....)

Mengetahui
 Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Prof. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd
 NIP.19560810 198703 1001

iv

MOTTO

وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا (٦٧)

Artinya: “ Dan orang-orang yang apabila membelanjakan (harta), mereka tidak berlebihan, dan tidak (pula) kikir, dan adalah (pembelanjaan itu) di tengah-tengah antara yang demikian “

Q.S Al-Furqan: 67



PERSEMBAHAN

Allhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT yang selalu memberikan anugrah serta karuniaNya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan, dengan usaha seta perjuangan karya kecil ini kupersembahkan kepada :

1. Kedua orang tuaku, Bapak Aryadi dan Ibu Poniym yang selalu menjadi tempat sandaran yang selalu memberikan doa, dukungan, semangat serta kasih sayang mereka sehingga penulis bersemangat untuk menyelesaikan skripsi ini
2. Adik kesayangan Andre Setiawan yang selalu memberi semangat agar penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, serta keluarga besar yang selalu mendoakan penulis agar dapat menyelesaikanya.
3. Almamater Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung



RIWAYAT HIDUP

Ayu Aryani dilahirkan di kota Bandar Lampung tepatnya di Desa Campang Raya Kecamatan Sukabimi pada hari senin tanggal 21 April 1997. Penulis merupakan anak pertama dari dua bersaudara dari pasangan Bapak Aryadi dan Ibu Poniem. Penulis pertama kali menempuh pendidikan pada tahun 2003 yang bersekolah di Sd Negeri 2 Campang Raya, Kemudian melanjutkan ke Sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri 31 Bandar Lampung, setelah itu penulis bersekolah di SMA Negeri 6 Bandar Lampung dan aktif mengikuti kegiatan ROHIS (Rohani Islam) yang menjabat sebagai sekretaris pada tahun 2013-2014 juga aktif sebagai anggota paduan suara.

Pada tahun 2015 penulis melanjutkan pendidikan di Perguruan Tinggi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Fakultas Tarbiyah dan Keguruan dengan program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang berhasil melalui jalur SPAN-PTKIN (Seleksi Prestasi Akademik Nasional Perguruan Tinggi Islam Negeri) . Pada saat aktif menjadi mahasiswa penulis aktif mengikuti organisasi salah satunya HMI (Himpunan Mahasiswa Islam) hingga saat ini. Pada tahun 2018 penulis mengikuti kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Talang Way Sulan Kecamatan Way Sulan Kabupaten Lampung Selatan selama 30 hari, Selanjutnya penulis mengikuti Praktek Kerja Lapangan (PPL) di SMP Negeri 3 Bandar Lampung.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Subhanallah, Walhamdulillah, Wala ilahailallah, Allahuakbar.

Alhamdulillah Segala puji hanya bagi Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dalam rangka memenuhi syarat guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung. Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak menerima bantuan dan bimbingan yang sangat berharga dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof.Dr. H. Khomsahrial Romli, M.Si selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung beserta jajarannya.
2. Bapak Hj. Suslina, S.Ag,M.Ag selaku ketua jurusan Manajemen Dakwah Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.
3. Bapak Dr. Abdul Syukur, M.Ag selaku pembimbing I dan Bapak M. Husaini, ST.MT selaku pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu dan dengan sabar membimbing penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapa dan Ibu Tim Siamh Munaqosah Hj. Suslina Sanjaya, M.Ag (Ketua Sidang), Rouf Tamim, M.Pd.I (Sekretaris), Dr. Jasmadi, M.Ag (Penguji I), Dr. Abdul Syukur, M.Ag (Penguji II), Serta M. Husaini, S.T.,M.T (Penguji Pendamping) yang telah menyempatkan waktu untuk menguji penulis dalam sidang munaqosyah.

5. Bapak dan Ibu dosen di lingkungan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi (khususnya jurusan Manajemen Dakwah) yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama menuntut ilmu di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.
6. Bapak Sukadi, S.E selaku pembina Risma masjid Al-Awwin Sukarame Bandar Lampung serta Bapak selaku Pembina Risma, dan seluruh anggota Risma Masjid Al-Awwabin yang telah memberikan bantuan demi kelancaran penelitian skripsi ini.
7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu oleh penulis yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Alhamdulillahiladzi bini'matihi tatimushalihat (segala puji bagi Allah yang dengan nikmatnya amal shaleh menjadi sempurna). Semoga segala bantuan yang diberikan dengan penuh keikhlasan tersebut mendapat anugerah dari Allah SWT. Aamiin Ya Robbal 'Alamin. Selanjutnya penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, mengingat keterbatasan kemampuan dan pengetahuan yang penulis miliki. Oleh karena itu, segala kritik dan saran yang membangun dari pembaca sangatlah penulis harapkan untuk perbaikan dimasa mendatang.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Bandar Lampung, 18 juli 2019
Penulis

AYU ARYANI
NPM : 1511080023

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN.....	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Batasan Masalah.....	10
D. Rumusan Masalah	11
E. Tujuan Penelitian.....	11
F. Manfaat Penelitian	11
 BAB II LANDASAN TEORI	
A. Konseling kelompok.....	13
1. Pengertian Konseling	13
2. Konseling Kelompok	14
3. Fungsi Konseling	15
4. Tujuan Konseling Kelompok	18
5. Proses Pelaksanaan Konseling Kelompok	18
6. Tahap Konseling Kelompok	19
7. Manfaat Konseling Kelompok	21
8. Asas-asas Konseling Kelompok.....	22

B. <i>Cognitive behavior therapy</i>	24
1. Pengertian <i>Cognitive behavior therapy</i>	24
2. Konsep Dasar <i>Cognitive behavior therapy</i>	25
3. Tujuan <i>Cognitive behavior therapy</i>	25
4. Teknik <i>Cognitive behavior therapy</i>	26
5. Prinsip-prinsip <i>Cognitive behavior therapy</i>	29
6. Kelebihan dan kekurangan <i>Cognitive behavior therapy</i>	31
C. <i>Impulsive Buying</i>	31
1. Pengertian <i>Impulsive Buying</i>	31
2. Tipe-tipe <i>Impulsive Buying</i>	33
3. Karakteristik <i>Impulsive Buying</i>	34
4. Faktor-faktor <i>Impulsive Buying</i>	34
D. Penelitian Yang Relevan	35
E. Kerangka Berfikir	37
F. Hipotesis	39

BAB III METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu penelitian	41
B. Pendekatan dan Jenis penelitian	41
C. Desain Penelitian	42
D. Variabel Penelitian	44
E. Definisi Operasional	45
F. Populasi dan Sampel Penelitian	45
G. Teknik Pengumpulan Data	46
1. Wawancara	46
2. Observasi	47
3. Dokumentasi	47
4. Angket	47
H. Pengujian instrumen penelitian	49
1. Uji validitas instrumen	49
2. Uji reliabilitas instrumen	51

I. Teknik Pengolahan Data	52
J. Teknik Analisis Data	53

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	55
B. Deskripsi Data	56
C. Uji Hipotesis.....	64
D. Deskripsi Proses Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Behaviour Therapy.....	65
E. Pembahasan	66

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	71
B. Saran	71

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

Table	Halaman
Tabel 1. Definisi Operasional	45
Tabel 2. Populasi penelitian	46
Tabel 3. Sampel penelitian.....	46
Tabel 4. Kisi-kisi pengembangan instrumen penelitian.....	48
Tabel 5. Alternatif jawaban.....	48
Tabel 6. Kreteria skor impulsive buying	49
Tabel 7. Hasil Validasi	51
Tabel 8. Hasil Reliability	52
Tabel 9. Hasil Pretest peserta didik yang berperilaku Impulsive Buying	56
Tabel 10. Hasil Posttest peserta didik yang berperilaku Impulsiv Buying	62
.....	71
Tabel 11. Deskripsi data Pretest, Posttest dan gain skor	62
Tabel 12. Hasil Uji Wilxocon	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Kerangka Berpikir	39
Gambar 2. pola <i>One group pretest-posttest design</i>	43
Gambar 3. variabel Penelitian	44
Gambar 4. Grafik pretest dan posttest.....	63



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Pengesahan Proposal	72
2. Lembar Keterangan Validasi.....	73
3. Angket Implusif Buying.....	74
4. Kisi-Kisi Wawancara	76
5. Kisi-Kisi Observasi	77
6. Rencana Pemberian Layanan	78
7. Hasil Pretest	88
8. Hasil Posttest.....	89
9. Catatan Berpikir Konseling.....	90
10. Surat Permohonan Mengadakan Penelitian.....	91
11. Surat Balasan Penelitian	92
12. Dokumentasi Penelitian.....	93
13. Hasil SPSS.....	95
14. Profil Sekolah	96
15. Kartu Konsultasi Bimbingan	98

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah hal yang **terpenting** dalam kehidupan setiap individu. Dimana melalui pendidikan, individu dapat dipandang terhormat, memiliki karir yang baik serta dapat bertindak sesuai norma yang berlaku di masyarakat. Sementara itu dalam miftahur rohman dan Hairudin berpendapat bahwa fungsi tujuan pendidikan mencakup tiga aspek yang semuanya masih bersifat normatif. Pertama memberikan arah bagi proses pendidikan. Kedua memberikan motivasi dalam aktifitas pendidikan, karena pada dasarnya tujuan yang ingin dicapai dan internalisasi pada anak didik. Ketiga tujuan pendidikan merupakan kriteria atau ukuran dalam evaluasi pendidikan¹.

Pendidikan dipandang sangat penting ini selalu ditegaskan dalam sistem pendidikan dimana saat ini pendidikan lebih diarahkan kepada pembentukan individu yang memiliki kepribadian utuh, sebagaimana dijelaskan dalam Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003 yakni pendidikan nasional berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan

¹ Miftahur Romoman dan Hairudin, “ *konsep tujuan pendidikan islam prsefektif nilai-nilai sosial kultural* “ (online) , tersedia di : <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/tadzkiyyah/article/view/2602/1901>, diakses tanggal 8 januari 2019 pukul 17.43

membentuk watak serta bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan berbangsa yang bertujuan untuk berkembangnya potensi individu agar menjadi seseorang individu yang beriman dan bertakwa serta berakhlak mulia,sehat,berilmu,kreatif,mandiri juga menjadi warga negara yang demokrasi serta bertanggung jawab².

Berdasarkan Undang-undang di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa tujuan dari pendidikan ialah terwujudnya kepribadian yang optimal yang dimiliki oleh setiap peserta didik. Oleh karena itu, agar tujuan pendidikan dapat tercapai secara efisien maka setiap individu yang terlibat untuk mencapai tujuan pendidikan dapat memahami setiap perilaku individu sekaligus dapat menunjukan priakunya secara efektif.

Berdasarkan hal yang berkaitan dengan tujuan pendidikan dapat dilihat bahwa individu sebagai makhluk sosial seringkali berinteraksi dengan individu lainnya, dimana hal ini dapat mengakibatkan perilaku yang dapat ditiru satu sama lain baik dalam perilaku yang positif ataupun perilaku yang negatif . Salah satunya adalah perilaku *impulsive* yang juga dapat dikatakan memiliki pengaruh yang cukup besar bagi sebagian remaja di masa globalisasi seperti ini. Perilaku *impulsive* sendiri ialah salah satu bentuk dari perilaku kepribadian yang dapat dikatakan sebagai perilaku yang berubah-ubah baik dalam sisi yang positif maupun negatif. Namun jika seorang individu selalu menampilkan sikap *impulsivenya* ini, bisa dikatakan bahwa individu tersebut memiliki perilaku *impulsive* yang cenderung negatif, karena adanya dorongan yang didasarkan pada keinginan untuk pemuasan atau keinginan secara tidak sadar.

²Made Pidarta, *landasan kependidikan* (Jakarta : Rineka Cipta, 2007), h. 45

Bagi sebagian individu berbelanja kebutuhan sehari-hari merupakan hal yang wajar, namun kegiatan berbelanja atau membeli sesuatu dapat dikatakan tidak wajar ketika seseorang individu melakukan hal-hal yang sangat berlebihan apalagi ia lebih mengutamakan keinginannya yang berlebihan, karena biasanya seorang individu dalam berbelanja memiliki perencanaan terlebih dahulu barang apa yang akan dibeli, namun dalam proses pelaksanaannya individu sering menginginkan barang lain yang tiba-tiba terlihat menarik sebagai pemuasan kebutuhannya inilah individu yang dimaksud dengan tipe *impulsive* negatif atau yang lebih dikenal dengan istilah *impulsive buying*³.

impulsive buying ialah dimana seseorang sering membeli suatu barang atau produk tanpa merencanakannya terlebih dahulu, Keinginan membeli barang sering muncul saat berada di toko atau *mall*. Keputusan pembelian biasanya dilakukan tanpa direncanakan dan biasanya atas dasar kesukaan bukan karena suatu kebutuhan.

Pembelian *impulsive*⁴ sebagai pembelian yang irasional dan diasosiasikan dengan pembelian yang cepat dan tidak terencana disertai adanya dorongan konflik pemikiran dan dorongan emosi. Sehingga dorongan emosi tersebut berhubungan dengan adanya perasaan yang kuat yang ditunjukkan dengan membeli suatu produk yang dapat memenuhi pemuasan keinginannya.

Dalam kenyataannya banyak individu yang mengalami hal tersebut tetapi dalam pengambilan keputusannya berbeda dengan yang dilakukan individu dengan tipe *impulsive buying*, karena sebenarnya Allah telah menerangkan

³ Sumarwan mahmud, *proses konseling* (Jakarta : perdana media grub, 2015), h. 27.

⁴ *Ibid*, hal. 30

prilaku *impulsive buying* ini agar tidak terjadi dalam setiap diri individu, seperti dalam Al-Quran surat Al-Isra ayat 27 dimana Allah berfirman :

إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيْطَانِ ط وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا

Artinya: “Sesungguhnya pemboros-pemboros itu adalah saudara-saudara syaitan dan syaitan itu adalah sangat ingkar kepada Tuhannya “

Dari ayat diatas telah dijelaskan bagaimana Allah SWT telah memberikan peringatan kepada kita untuk tidak berperilaku boros.

Allah mencela perbuatan membelanjakan harta secara boros dengan menyatakan, sesungguhnya orang-orang yang pemboros itu adalah saudara setan, mereka berbuat boros dalam membelanjakan harta karena dorongan setan oleh karena itu prilaku boros termasuk sifat setan dan setan itu sangat ingkar pada nikmat dan anugrah tuhan⁵.

Asumsi yang mempengaruhi dari *impulsive buying* adalah proses informasi, tidak konsistennya waktu, identitas diri, kepribadian dan nilai yang dianut, emosi yang dirasakan, kontrol diri yang sadar, dan pembelian yang berulang atau kompulsif⁶.

Menurut Eisenberg dan Delaney pembelian impulsif atau *impulsive buying* dikaitkan dengan citra diri atau *self- concept* yang terlihat rendah karena hal ini merujuk pada pandangan atau pengertian seseorang terhadap dirinya sendiri. Hal ini ia menjelaskan bahwa ada hubungan antara kontrol diri dengan *impulsive buying*. Dalam penelitiannya tentang citra diri dengan *impulsive buying* juga menunjukkan hasil yang sama. Penelitian yang dilakukan pada

⁵Tafsir Ibnu Katsir sumber kampungsunah.org.

⁶ Sumarwan mahmud, *op.cit.*, 47

remaja putri didapatkan adanya hubungan signifikan antara citra diri dengan *impulsive buying*⁷.

Dampak negatif dari *impulsive buying* sendiri ialah pengeluaran yang tidak dapat dikontrol oleh individu tersebut dan dapat membuat pembekakan pengeluaran tersendiri.

Pada masa remaja hal ini sangat wajar terjadi terlebih di kalangan wanita daripada pria karena biasanya wanita lebih mengutamakan ikatan emosional dan identitas sosial yang biasanya berlaku di lingkungan tempat ia tinggal, salah satunya lingkungan sekolah yang sering menuntutnya melakukan *impulsive buying* agar memiliki kesetaraan dengan teman sebayanya padahal hal itu tidak terlalu diperlukan dalam hidupnya.

Adanya layanan konseling diharapkan dapat membantu siswa dalam menekan adanya *impulsive buying* yang terjadi pada era globalisasi ini. Bimbingan dan konseling adalah suatu layanan bantuan yang diberikan untuk mencegah ataupun menanggapi hal yang telah atau belum terjadi, biasanya dilakukan oleh seseorang yang disebut seorang konselor.

Selaras dengan diungkapkan oleh Prayitno Bimbingan Konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh yang ahli kepada seseorang atau beberapa orang agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku⁸.

⁷ Andi Marpiare, *pengantar konseling dan psikoterapi edisi kedua* (Jakarta: Rajawali Pres, 2011), h. 75

⁸ Prayitno dan Erman Amti, *dasar-dasar bimbingan dan konseling* (Jakarta : Rineka Cipta 2009), h. 99

Pernyataan diatas menggambarkan bahwa layanan bimbingan dan konseling merupakan layanan yang diberikan untuk peserta didik baik secara individu maupun secara kelompok melalui berbagai tipe konseling⁹ seperti : konseling krisis atau yang dapat diartikan sebagai suatu keadaan disorganisasi dimana dirinya menghadapi frustrasi dalam upaya mencapai tujuan penting hidupnya atau mengalami gangguan dalam perjalanan hidup. Konseling preventif diberikan dalam upaya pencegahan seperti adanya pendidikan seks dan kesadaran diri maupun karir. Konseling developmental membantu untuk pengembangan citra diri yang positif di sekolah yang dijalankan di seluruh jangka kehidupan¹⁰.

Uraian diatas kembali menegaskan akan pentingnya layanan bimbingan dan konseling di sekolah guna membantu masalah *impulsive buying* yang sering terjadi di kalangan remaja.

Sejalan dengan uraian di atas hal ini merujuk pada pendapat Bust yang mengungkapkan bahwa CBT merupakan perpaduan dari dua pendekatan dalam psikotripsi yaitu *cognitif therapy* dan *behavior*. Terapi kognitif menfokuskan pada pikiran, asumsi, dan kepercayaan¹¹. Terapi kognitif memfasilitasi individu belajar mengenali dan mengubah kesalahan karena terapi kognitif tidak hanya berkaitan dengan pemikiran yang positif tetapi juga pemikiran yang negatif. Sedangkan terapi tingkah laku membantu membangun hubungan antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan, dimana seorang

⁹*Ibid.*, hal. 102

¹⁰*Ibid.* Hal 107

¹¹ Anthony P. Morrison, “ *cognitive behavior therapy for first episode psychosis : good for nothing or fit for purpose*”. Jurnal psychosis, Vol 1 (febuari 2009), h. 113 diakses pada tanggal 8 januari 2019 pukul 19.56

individu diajarkan untuk merubah prilaku, menengkan pikiran dan tubuhnya agar merasa jauh lebih baik , berfikir lebih terarah, dan mambantu individu mmbuat keputusan yang tepat.

CBT didasarkan pada konsep mengubah pikiran dan prilaku negatif yang sangat mempengaruhi emosi. Melalui CBT , individu terlibat aktif dan berpartisipasi dalam latihan untuk diri dengan cara membuat keputusan, penguatan diri dan hal lain yang mengacu pada *self- regulation*¹².

Teori Cognitif-Behavior pada dasarnya lebih menyakini pola pemikiran individu terbentuk pada proses Stimulus- Kognisi- Respon (SKR). Pola yang saling berkaitan ini membentuk suatu jaringan SKR dalam pikiran individu dimana proses kognitif menjadi faktor penentu dari berhasilnya seorang individu.

Sejalan dengan hal di atas keyakinan seorang individu untuk menyerap pemikiran yang bersifat rasional maupun irasional. Dimana dalam hal ini pemikiran yang irasional menjadi hal-hal yang dapat menimbulkan gangguan prilaku yang menyimpang dan emosi yang tidak stabil sehingga CBT diarahkan untuk modifikasi fungsi berfikir, betindak serta merasa dengan menekankan fungsi otak dalam menganalisa, memutuskan, bertanya dan juga bertindak. Dengan demikian diharapkan seseorang individu dapat mengubahnya dari hal negatif menjadi positif.

Berdasarkan pemaparan definisi mengenai CBT, maka dapat diartikan bahwa CBT adalah pendekatan konseling yang menitik beratkan pada

¹² Anthony P. Morrison, “ cognitive behavior therapy for first episode psychosis : good for nothing or fit for purpose”. *Jurnal psychosis*, Vol 1 (febuari 2009), h. 117 diakses pada tanggal 8 januari 2019 pukul 19.56

pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan individu baik bersifat fisik maupun psikis.

CBT merupakan konseling yang dilakukan untuk meningkatkan dan menjaga kesehatan mental. Konseling ini diarahkan untuk modifikasi fungsi berfikir, bertindak serta merasa dengan menekankan fungsi otak dalam menganalisa, memutuskan, bertanya dan juga bertindak, sedangkan aspek pada pendekatan behavioral diarahkan untuk membangun hubungan baik antara situasi permasalahan individu dengan kebiasaan mereaksi permasalahan.

Tujuan dari CBT sendiri yaitu mengajak individu untuk belajar mengubah pola pikirnya, menenangkan tubuh dan pikirannya sehingga dapat merasa lebih baik, berfikir lebih rasional dan dapat membuat keputusan yang tepat. Hingga hal yang diharapkan dari seorang individu seperti menyelaraskan berpikir, bertindak serta merasa dapat berjalan sesuai hal yang diharapkan.

Berdasarkan pra penelitian yang dilakukan oleh penulis di SMP Negeri 3 Bandar Lampung penulis menemukan gejala-gejala mengenai perilaku *impulsive buying* diantaranya seperti adanya peserta didik yang bermain secara berkelompok dengan menunjukkan strata sosial mereka, lebih suka pergi bersama teman-teman yang mereka anggap memiliki kesamaan satu sama lain, membeli perlengkapan sekolah berdasarkan kesamaan bukan karena kebutuhan pribadi serta adanya beberapa indikator dari *impulsive buying*

1. Kondisi mood dan emosi individu
2. Pengaruh lingkungan
3. Katagori produk

4. Variabel demografis

5. Variabel perbedaan individu

Dari faktor yang dijabarkan di atas diperoleh dari informasi guru bk, wali kelas dan wawancara peserta didik yang dianggap memiliki keperibadian *impulsive buying*. Berdasarkan hal tersebut peneliti ingin menerapkan konseling kelompok menggunakan *cognitive behavior therapy* kepada peserta didik di SMP Negeri 3 Bandar Lampung.

Adapun jumlah peserta didik seluruh kelas IX B sebanyak 30 peserta didik, dalam hal ini masih ada peserta didik yang memiliki perilaku *impulsive buying* berjumlah 8 orang yaitu :AP, ES, ARN, AP, AEP., NH, DAPS, DAR.

Jika dilihat dari jumlah keseluruhan peserta didik yang memiliki perilaku *impulsive buying* memiliki persentase sebesar 22,85% atau 8 peserta didik sedangkan yang memiliki perilaku yang dapat dikatakan jauh dari perilaku *impulsive buying* memiliki persentase sebesar 77,14 % atau 27 peserta didik¹³.

Alasan mengambil sampel kelas IX B, dikarenakan di dalam kelas tersebut terdapat peserta didik yang memiliki perilaku *impulsive buying* sebagaimana seperti rekomendasi dari guru Bk di kelas tersebut, serta diperkuat dengan observasi yang dilakukan pada peserta didik kelas IX B SMP Negeri 3 Bandar Lampung.

Hal ini menandakan bahwa peserta didik masih belum mampu mengontrol setiap hal yang ia lakukan dan harus mampu mengenal dengan baik dirinya sendiri tidak terbawa oleh pergaulan yang dapat berdampak buruk bagi kehidupannya, dimana peserta didik harus mampu memiliki pendirian yang

¹³Ayu susanti S.Pd , Wawancara dengan guru Bk , Smp N 3 Bandar Lampung, Senin 14 januari 2019 pukul 09.46 wib.

bukan mengikuti kemauan lingkungan sekitar. Maka dari itu guru BK sangatlah penting dalam berperan dalam mengarahkan peserta didik untuk menjadi yang lebih baik. Juga belum diadakanya cognitive behavior therapy dalam membantu peserta didik di SMP Negeri 3 Bandar Lampung¹⁴.

Untuk itu peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana *impulsive buying* yang ada pada diri remaja. Berkenaan dengan hal ini penulis ingin melakukan penelitian kasus tersebut dari kelas IX B dengan mengangkat judul “Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk menurunkan perilaku *Impulsive Buying* Pada Peserta Didik Di SMP 3 Bandar Lampung .

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka identifikasi masalahnya sebagi berikut :

1. Terdapat 22,85% atau 8 peserta didik yang memiliki perilaku *Impulsive Buying*.
2. Belum dilaksanakanya CBT di SMP Negeri 3 Bandar Lampung.

C. Batasan Masalah

Untuk memudahkan peneliti agar lebih terfokus pada masalah yang akan diteliti, maka perlu dilakukan pembatasan masalah. Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka batasan masalah pada peneliti adalah sebagai berikut:

1. Penelitian dilakukan di semester genap.

¹⁴Ayu susanti S.Pd, Wawancara dengan guru Bk , Smp N 3 Bandar Lampung, Senin 14 januari 2019 pukul 09.46 wib.

2. Penelitian hanya dilakukan pada peserta didik kelas IX B yang memiliki perilaku *Impulsive Buying* di SMP Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020.
3. Penelitian ini menggunakan konseling kelompok menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk menurunkan perilaku *Impulsive Buying*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas penulis merumuskan rumusan masalah sebagai berikut:

“Apakah konseling kelompok menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* efektif dalam menurunkan perilaku *Impulsive Buying* pada peserta didik di SMP Negeri 3 Bandar Lampung ?”.

E. Tujuan Penelitian

Ditinjau dari latar belakang dan rumusan masalah yang telah dijelaskan, maka tujuan dari penelitian ini sendiri ialah:

”untuk menguji efektifitas konseling kelompok menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* dalam menurunkan perilaku *Impulsive Buying* pada peserta didik di SMP Negeri 3 Bandar Lampung”.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peserta Didik

Kegiatan penelitian ini diharapkan dapat menjadi kontribusi bagi peserta didik dalam menentukan langkah dan pertimbangan selanjutnya agar tidak menjadi *impulsive buying*.

2. Bagi guru Bimbingan dan Konseling

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang bimbingan dan konseling berupa informasi mengenai perilaku *impulsive buying*.

3. Bagi Peneliti

Melalui penelitian ini peneliti belajar melalui proses untuk menerapkan teori-teori yang pernah di dapat dan dipelajari sebelumnya selama masa perkuliah juga untuk menambah pengetahuan bagi peneliti sendiri tentang perilaku *invulsive buying*.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling

Secara etimologi konseling berasal dari bahasa latin yaitu “*consilen*” yang memiliki arti dengan atau bersama yang dirangkai dengan atau memahami.

Counseling dalam bahasa inggris berkaitan dengan kata *counsel* yang memiliki makna nasihat (*to obition counsel*), dengan demikian dapat dikatakan bahwa konseling sebagai pemberi nasihat, pemberi anjuran, dan pembicaraan dengan bertukar pikiran ¹⁵.

ASCA atau (*American School Counselor Association*) mengungkapkan bahwa konseling merupakan hubungan tatap muka yang bersifat rahasia, penuh dengan sikap penerimaan dan pemberian kesempatan dari konselor kepada konseling , konselor mempergunakan keterampilanya untuk membantu konselinya mengatasi masalah-masalahnya¹⁶

Konseling ialah salah satu proses interaksi yang membantu individu baik secara perorangan ataupun kelompok agar mampu memahami diri dan lingkunganya, serta mampu membuat keputusan atau tujuan yang berdasarkan nilai yang diyakininya serta individu atau kelompok tersebut memiliki prilaku yang efektif.

¹⁵ Rifda el fiah, *dasar-dasar bimbingan konseling* (yogyakarta : idea press, 2015), hal. 9

¹⁶ *Ibid.*, hal. 11

2. Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan salah satu bantuan konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik (*feed back*) dan pengalaman belajar.

Konseling kelompok menurut Pauline Harrison adalah “Konseling yang terdiri dari 4-8 konseling yang bertemu 1-2 konselor. Dalam proses konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah, seperti kemampuan dalam membangun hubungan komunikasi, pengembangan harga diri, dan keterampilan-keterampilan dalam mengatasi masalah¹⁷.

Konseling kelompok ialah suatu proses antar pribadi yang dinamis yang terpusat pada pemikiran atau perilaku yang disadari. Proses itu mengandung ciri-ciri terapeutik seperti pengungkapan pemikiran dan perasaan secara leluasa yang berorientasi pada kenyataan. Pembukaan diri mengenai seluruh pengungkapan perasaan secara mendalam yang dialami oleh individu. Saling percaya, saling perhatian, saling pengertian, dan saling mendukung semua ciri terapeutik ini diterapkan dalam satu kelompok kecil dengan cara mengemukakan kesulitan dan keperihatinan pribadi pada sesama anggota kelompok dan pada konselor.

Konseling kelompok sendiri mengandung berbagai unsur terapeutik diantaranya ialah :

- a. Memandang bahwa kelompoknya menarik
- b. Merasa diterima oleh kelompoknya
- c. Menyadari apa yang diharapkan dari mereka dan apa yang mereka harapkan dari orang lain
- d. Merasa sungguh-sungguh terlibat

¹⁷ M. Edi kurnanto *konseling kelompok* (Jakarta : rineka cipta, 2009), h. 21 mengutip Pauline Harrison, h. 7

- e. Merasa aman sehingga mudah membuka diri
- f. Menerima tanggung jawab perannya dalam kelompok
- g. Berusaha membuka diri dan mengubah diri serta membantu anggota lain untuk berbuat yang sama
- h. Menghayati peranan dalam kelompok untuk lebih bermakna
- i. Berkomunikasi sesuai isi hatinya dan berusaha menghayati isi hati orang lain
- j. Bersedia menerima umpan balik dari orang lain sehingga lebih mengerti akan kekuatan dan kelemahannya
- k. Mengalami rasa tidak puas dengan dirinya sendiri , sehingga mau berubah dan menghadapi tegangan batin yang menyertai suatu proses perubahan diri
- l. Bersedia menaati norma praktisi tertentu yang mengatur interaksi dalam kelompok.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara kepada beberapa individu yang tergabung dalam suatu kelompok kecil dengan mempunyai permasalahan yang relatif sama dan membutuhkan bantuan agar permasalahannya dapat terselesaikan dengan adanya konseling kelompok.

3. Fungsi Konseling

Layanan konseling berfungsi sebagai layanan yang dapat menjadikan seorang individu yang berkepribadian utuh dan juga mandiri. Dalam layanan konseling sendiri untuk mampu mengembangkan setiap potensi individu terdapat beberapa fungsi konseling diantara fungsi pemahaman, fungsi pencegahan (preventif), fungsi perbaikan (kuratif), fungsi penyaluran, fungsi adaptasi, fungsi penyesuaian dan fungsi pengembangan

a. Fungsi Pemahaman

Yaitu membantu individu atau konseli agar memiliki pemahaman terhadap dirinya sendiri seperti potensi dan lingkungannya seperti pendidikan, pekerjaan, serta norma agama.

Berdasarkan pemahaman ini individu diharapkan mampu mengembangkan potensi dirinya secara optimal dan menyesuaikan diri dengan lingkungan secara dinamis dan konstruktif.

b. Fungsi Pencegahan (Preventif)

Yaitu upaya konselor untuk senantiasa mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin terjadi dan berupaya untuk mencegahnya, supaya tidak dialami oleh individu atau peserta didik. Melalui fungsi pencegahan ini diharapkan konselor mampu memberikan bimbingan kepada individu tentang cara menghindari diri dari perbuatan atau kegiatan yang membahayakan dirinya. Biasanya teknik yang digunakan dalam fungsi pencegahan ini berupa layanan orientasi, layanan informasi, dan layanan bimbingan kelompok.

c. Fungsi Perbaikan (Kuratif)

Fungsi bimbingan ini bersifat penyembuhan , dimana hal ini berkaitan dengan upaya pemberian bantuan kepada individu yang telah mengalami masalah , baik menyangkut aspek pribadi, sosial, belajar, maupun karir. Teknik yang biasa digunakan dalam fungsi perbaikan ialah teknik konseling atau remedial teaching.

d. Fungsi Penyaluran

Fungsi penyaluran berperan dalam membantu individu memilih kegiatan ekstrakurikuler, jurusan atau program studi, dan memantapkan penguasaan karir yang sesuai dengan minat, bakat, keahlian, dan ciri-ciri kepribadian lainnya.

e. Fungsi Adaptasi

Fungsi ini membantu para pelaksana pendidikan khususnya konselor, guru, serta dosen untuk mengadaptasikan pendidikan terhadap latar belakang pendidikan, minat, kemampuan, dan kebutuhan individu. Dengan informasi yang memadai mengenai individu konselor dapat memperkalukan individu secara tepat baik dalam memilih atau menyusun materi pembelajaran.

f. Fungsi Penyesuaian

Dalam membantu individu fungsi penyesuaian digunakan untuk membantu individu agar dapat menyesuaikan diri secara dinamis dan konstruktif terhadap program pendidikan, peraturan sekolah dan norma agama.

Beberapa fungsi tersebut diwujudkan melalui diselenggarakannya berbagai jenis layanan dan kegiatan bimbingan dan konseling untuk mencapai hasil sebagaimana yang terkandung dalam masing-masing fungsi tersebut.

g. Fungsi Pengembangan

Yaitu konselor senantiasa berupaya untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif yang memfasilitasi perkembangan peresta didik. Dalam hal ini teknik bimbingan dan konseling yang dapat digunakan seperti layanan informasi, diskusi kelompok, dan home room.

4. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan dari adanya layanan konseling kelompok ialah sebagai berikut¹⁸:

- a. Masing-masing konseling dapat memahami dirinya dengan baik dan mampu menentukan dirinya sendiri. Berdasarkan pemahaman tersebut individu ini lebih menerima dirinya tersebut dan dapat terbuka terhadap aspek-aspek positif dalam keperibadiannya.
- b. Individu mampu mengembangkan kemampuan komunikasi satu sama lain, sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas perkembangan dalam fase tugas perkembangan mereka.
- c. Individu memperoleh pengetahuan untuk mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan dirinya sendiri, mula-mula dalam kontak antar pribadi di dalam kelompok dan kemudian juga dalam kehidupan sehari-hari di luar lingkungan kelompoknya.
- d. Individu menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain. Kepekaan tersebut akan membuat individu lebih sensitif terhadap kebutuhan psikologi dan perasaan sendiri.
- e. Setiap individu menetapkan sasaran yang ingin mereka capai yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih bersifat konstruktif.
- f. Setiap individu mampu memahami makna dari kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan yang akan diterima oleh orang lain.
- g. Setiap individu lebih menyadari bahwa hal-hal memperhatikan orang lain, dengan demikian ia tidak merasa terisolir.
- h. Setiap individu selalu melakukan komunikasi dengan seluruh anggota kelompok dengan bersifat terbuka, dengan saling menghargai, dan saling menaruh perhatian.

5. Proses Pelaksanaan Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan salah satu jenis layanan dalam bimbingan dan konseling yang dalam prosesnya dilakukan beberapa tahapan. Dalam konseling kelompok setiap tahapan tidak dapat dipisahkan satu dengan yang lainnya dengan kata lain setiap tahap memiliki satu kesatuan yang utuh yang tidak dibatasi atau terikat oleh jeda waktu.

¹⁸ Asmi Jamal Ma'ruf, *panduan efektif bimbingan dan konseling di sekolah*, (Jogjakarta : Diva press, 2010), h. 59- 60 dalam skripsi bimbingan konseling Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.

Konseling kelompok dapat dikatakan dapat berjalan dengan baik jika dilakukan secara terperinci ataupun terstruktur, dimana dalam hal ini perencanaan konseling kelompok meliputi tujuan, dasar pembentukan kelompok, lama waktu dalam tahapan konseling kelompok, frekuensi waktu, waktu pertemuan, struktur dalam format kelompok, metode, prosedur serta evaluasi.

6. Tahap Konseling Kelompok

Tahapan-tahapan dari konseling kelompok terdiri dari beberapa aspek seperti :

a. Pembukaan

Diletakan dasar atas hubungan pribadi yang baik yang memungkinkan pembicaraan terbuka dan terarah pada penyelesaian masalah. Hal yang paling pokok adalah pembukan pada awal proses konseling kelompok, mengingat jumlah pertemuan dalam hal ini dapat berlangsung beberapa kali.

b. Penjelasan Permasalahan

Masing-masing dari individu menjelaskan permasalahan yang dihadapi berkaitan dengan materi diskusi dengan mengungkapkan pikiran dan perasaanya secara bebas. Anggota kelompok yang lain dapat mendengarkan dengan seksama dan memberikan masukan dengan teknik-teknik pemantulan seperti refleksi. Setelah seluruh anggota mengungkapkan seluruh pandanganya masing-masing, konselor meringkas permasalahan dari setiap konseli dan meringkas dengan adanya rumusan masalah yang tidak keluar dari materi diskusi .

c. Pengalian Latar Belakang Masalah

Fase ini merupakan fase pendukung dari fase sebelumnya dimana pada fase ini masalah-masalah yang diungkapkan individu menyajikan gambaran mengenai kedudukan lengkap mengenai kedudukan masalah dalam keseluruhan situasi kehidupan setiap individu. Sehingga pada fase ini diperlukan penjelasan lebih detail dan lebih mendalam.

d. Penyelesaian Masalah

Bersadarkan atas apa yang telah di gali pada fase-fase sebelumnya diharapkan individu dapat membahas bagaimana persoalan tersebut dapat diatasi. Kelompok konseling selama ini harus ikut berpikir memandang, mempertimbangkan, namun peranan konseling di instansi pendidikan dalam mencapai penyelesaian masalah pada umumnya lebih besar. Oleh karena itu para konseling lebih diutamakan dalam mendengar lebih dulu penjelasan individu tentang hal-hal yang dituju ataupun di diskusikan. Pada fase ini konselor harus mengarahkan arus pembicaraan dalam kelompok, sesuai dengan pendekatan yang telah di tetapkan.

e. Penutup

Apanila setiap anggota kelompok telah menyetujui keputusan bersama, proses konseling dapat diakhiri dengan keputusan bersama, jika proses konseling telah mencapai titik akhir maka konseling ditutup pada pertemuan akhir, tetapi jika konseling belum pada keputusan titik akhir maka konseling di tutup dan disepakati akan ada pertemuan lanjutan dari sesi konseling ini.

7. Manfaat Konseling Kelompok

Manfaat konseling kelompok bagi peserta didik diantaranya:

- a. tidak disadari oleh peserta didik secara kelompok.
- b. Membantu peserta didik agar berkembang menjadi pribadi yang mandiri, bertanggung jawab, kreatif, produktif dan berperilaku jujur.
- c. Membantu meringankan mental peserta didik dalam belajar
- d. Membantu peserta didik untuk memahami diri dan lingkungannya.
- e. Membantu mencegah atau menghindarkan diri dari berbagai permasalahan yang dapat menghambat perkembangan dirinya.
- f. Membantu mengembangkan kemampuan berkomunikasi, menerima atau menyampaikan pendapat, bertingkah laku dalam hubungan sosial baik di rumah, sekolah, maupun masyarakat.
- g. Membantu untuk menerima dan menggali informasi tentang karir dan prospek masa depan peserta didik.

Sementara ada empat ciri umum dalam manfaat konseling kelompok :

- a. Memberi fokus menyampaikan kepada peserta didik tentang adanya proses konseling kelompok.
- b. Pertama-tama terbuka dan menjelaskan pengertian bimbingan dan konseling kelompok.
- c. Menjelaskan kepada peserta didik tentang tujuan yang hendak dicapai dari kegiatan bimbingan dan konseling kelompok.
- d. Menjelaskan kepada peserta didik kegunaan dari layanan konseling kelompok.¹⁹

Seperti penjelasan diatas diharapkan bagi peserta didik melalui konseling kelompok dapat membantu dan bermanfaat, karena melalui interaksi dengan sesama anggota kelompok diharapkan individu mampu mengembangkan keterampilan dalam dirinya serta mampu meningkatkan kepercayaan dirinya.

¹⁹*Ibid*, h. 141-143

Karena telah dijelaskan dalam Al- Quran dimana kita harus membantu orang lain agar kita juga dapat bermanfaat bagi orang lain salah satunya dengan adanya bantuan konseling kelompok.

Allah berfirman dalam Q. S Al- Zalzalah ayat 7

فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ ﴿٧﴾

Artinya: “Barangsiapa yang mengerjakan kebaikan seberat dzarrahpun, niscaya dia akan melihat (balasan)nya “ .

Dari terjemahan diatas dapat dilihat jika seseorang yang peduli dengan individu lainnya walaupun itu hanya sebesar atau seberat semut yang terlihat paling kecil sekalipun, niscaya Allah akan melihatnya sebagai pahala.

8. Asas-asas Konseling Kelompok

Dalam layanan konseling kelompok beberapa asas yang harus diperhatikan seperti agar dapat berjalan dengan baik :

a. Asas Kerahasiaan

Asas kerahasiaan merupakan asas yang ada di dalam konseling kelompok maupun dalam asas bimbingan dan konseling, karena dalam setiap konseling akan dibahas masalah yang bersifat pribadi ataupun rahasia, sehingga setiap anggota kelompok diharapkan untuk menjadi semua pembicaraan dan tindakan apapun yang ada dalam kegiatan konseling kelompok.

b. Asas Kesukarelaan

Dalam kegiatan konseling kelompok asas kesukarelaan berlangsung atas dasar sukarela yang baik dalam setiap kelompok baik

dalam kehadiran, menyampaikan suatu pendapat ataupun masukan serta dapat menanggapi setiap ide dari kelompok dengan suka rela, tidak ragu-ragu ataupun merasa terpaksa .

c. Asas Keterbukaan

Asas keterbukaan sendiri dalam dalam layanan konseling kelompok sangat diperlukan, karena apabila antar anggota kelompok tidak terbuka satu sama lain maka akan sangat sulit untuk berjalanya sesi konseling karena akan timbul perasaan keraguan dan kekhawatiran dalam diri peserta didik.

d. Asas Kegiatan

Dalam hal ini kelompok harus memiliki tujuan konseling agar kegiatan yang berjalan akan terstruktur dan memiliki tujuan.

e. Asas Kenormatifan

Dalam asas kenormatifan diharapkan setiap anggota kelompok harus mampu menghargai pendapat orang lain , jika salah satu anggota kelompok ingin menyampaikan suatu pendapat maka setiap anggota kelompok harus mempersilahkan sesuai aturan yang berlaku.

f. Asas Kekinian

Biasanya dalam hal ini masalah yang dihadapi bersifat sekarang atau masalah yang saat ini tengah dihadapi sehingga membutuhkan penanganan dengan segera.²⁰

²⁰ Hartono, soedarmadji, *psikologi konseling*, (Jakarta : kencana prenada media group, 2012), h. 39-43

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa untuk melaksanakan kegiatan konseli kelompok terdapat 6 asas yang harus dilakukan agar kegiatan konseling kelompok dapat berjalan dengan baik.

B. *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

1. Pengertian *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan psikoterapi yang menggabungkan antara terapi perilaku dan terapi kognitif yang didasarkan pada asumsi bahwa perilaku manusia secara bersama dipengaruhi oleh pemikiran, perasaan, proses fisiologis serta konsekuensinya pada perilaku.

*Cognitive Behavior Therapy*²¹ adalah terapi yang dikembangkan oleh Aaron T. Beck tahun 1976, yang konsep dasarnya meyakini bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses rangkaian Stimulus – Kognisi – Respon (SKR), yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan dalam otak manusia, dimana proses *cognitive* akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa, dan bertindak²².

Spieker dan Guevremont menyatakan bahwa CBT merupakan psikoterapi yang berfokus pada kognisi yang dimodifikasi secara langsung,

²¹Bush, John Winston, “ *cognitiv behavior therapy* “ (Jurnal psikologi Bimbingan Konseling Islam dengan CognitiveBehaviorTherapy untuk Mengurangi Kecemasan AkibatCulture Shock Mahasiswa dari Malaysia di UIN Sunan Ampel Surabaya , juni 2013).

²² Kasandra, Oemardi, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi* (Bandung : Nusa media ,2015), hal.6

yaitu ketika individu mengubah pikiran maladaptifnya yang secara tidak langsung juga mengubah tingkah laku yang tampak²³.

Dapat dipahami bahwa menurut Spieker dan Guevremont merupakan psikotripsi yang harus dilakukan sendiri oleh individu mengenai permasalahannya, karena dalam hal ini menggunakan pola pikirnya akan mempengaruhi tingkah laku individu menjadi lebih baik.

2. Konsep dasar *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Teori *Cognitive Behavior* pada dasarnya meyakini bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses rangkaian stimulus – kognisi – respon (SKR), yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, dimana proses *cognitive* akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa dan bertindak. Sementara dengan adanya keyakinan bahwa manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irasional, dimana pemikiran yang irasional dapat menimbulkan gangguan emosi dan tingkah laku, maka *Terapi Cognitive Behavior* diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak, dengan menekankan peran otak dalam menganalisa, memusatkan, bertanya, berbuat, dan memutuskan kembali. Dengan merubah status pikiran dan perasaannya, klien diharapkan dapat mengubah tingkah lakunya dari yang negatif menjadi positif²⁴.

3. Tujuan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

²³ Elma yuslaili siregear, Rodiatul hasanah siregear, “ penerapannya *cognitive behavior therapy* terhadap pengurangan durasi bermain game pada individual yang mengalami *games addiction* “ (Jurnal psikologi , volume 9 nomor 1 , juni 2013).

²⁴Bush, jhon winston, “*cognitiv behavior therapy*” (Jurnal psikologi Bimbingan Konseling Islam dengan *CognitiveBehaviorTherapy* untuk Mengurangi Kecemasan AkibatCulture Shock Mahasiswi dari Malaysia di UIN Sunan Ampel Surabaya , juni 2013).

Tujuan *Cognitive Behavior Therapy* adalah untuk mengajak individu menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi.

Proses ini, beberapa ahli *cognitive-behavior* memiliki pendapat bahwa masa lalu tidak perlu menjadi fokus penting dalam terapi, karenanya *cognitive-behavior* lebih banyak bekerja pada status kognitif masa kini untuk dirubah dari negatif menjadi positif.

4. Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Cognitive Behavior Therapy (CBT) adalah pendekatan psikoterapeutik yang digunakan oleh konselor untuk membantu individu kearah yang lebih positif. Berbagai jenis teknik perubahan kognisi, emosi, dan tingkah laku menjadi bagian terpenting dalam *Cognitive Behavior Therapy*. Metode ini berkembang sesuai dengan kebutuhan individu dimana seorang konselor harus bersifat aktif, terstruktur, dan mampu berpusat pada individu yang bersangkutan.

Adabeberapa teknik yang bisa digunakan oleh seorang konselor dalam menggunakan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), seperti²⁵ :

- a. Menata kembali keyakinan yang bersifat irrasional agar menjadi keyakinan yang bersifat rasional.
- b. *Bibliotherapy*, yaitu menerima kondisi emosional internal sebagai sesuatu yang menarik ketimbang sesuatu yang menakutkan.

²⁵ Khusnul Maulidyah, *Bimbingan Konseling dengan Cognitive Behavior*, (yogyakarta : gaja mada press, 2015), h. 61-62

- c. Mengulang kembali penggunaan beragam pernyataan diri dalam *role play* dengan konselor.
- d. Mencoba berbagai penggunaan pernyataan diri yang berbeda dalam situasi yang nyata
- e. Mengukur perasaan, misalnya mengukur perasaan cemas yang dialami pada saat ini dengan skala 0-100.
- f. Menghentikan pikiran, dimana seorang konseli belajar untuk menghentikan pikiran negatif dan mengubahnya menjadi pikiran positif.
- g. *Desensitization systematic*. Digantinya respon takut dan cemas dengan respon relaksasi dengan cara mengemukakan permasalahan secara berulang-ulang dan berurutan dari respon takut terberat sampai yang teringan untuk mengurangi intensitas emosional konseli.
- h. Pelatihan keterampilan sosial. Hal ini diajarkan untuk melatih konseli untuk dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sosialnya.
- i. *Assertiveness skill training* atau pelatihan keterampilan supaya bisa bertindak tegas.
- j. Penugasan rumah. Mempraktikan perilaku baru dan strategi kognitif antara sesi konseling.
- k. *In vivo exposure*. Mengatasi situasi yang menyebabkan masalah dengan memasuki situasi tersebut.
- l. *Convert conditioning*, upaya pengkondisian tersembunyi dengan menekankan kepada proses psikologis yang terjadi didalam diri individu. Peranannya didalam mengontrol perilaku berdasarkan kepada imajinasi dan presepsi

m. *Restrukturasasi kognitif* ialah proses belajar belajar untuk menyangkal distrorsi kognitif atau fundamental. Digunakan untuk mengantikan pikiran seseorang yang bersifat irasional menjadi keyakinan yang bersifat rasional.

1) Teknik Rekontruksi Kognitif

Rekontruksi kognitif didefinisikan oleh Murk yaitu teknik yang menghasilkan kelebihan baru pada konseli dalam berpikir, merasa, bertindak dengan cara mendefinisikan kebiasaan bermasalah, memberi label pada permasalahan tersebut , dan mengganti tanggapan atau presepsi diri yang bersifat irasional menjadi lebih rasional²⁶. Rekontruksi kognitif memusatkan pada perhatian untuk upaya mengidentifikasi dan mengubah pemikin bersifat negatif menjadi positif. Dalam hal ini rekontruksi kognitif mengasumsikan bahwa respon prilaku dan emosi yang adaptif dipengaruhi oleh sikap dan pekirian konseling.

Konseling dengan teknik rekontruksi kognitif akan di arahkan pada perbaikan fungsi pemikiran, merasa serta bertindak dengan menggunakan pemikiran pada pada fungsi otak sebagai pengendali dan pengambil keputusan dalam bertindak atau bertingkah laku.

2) Tujuan Rekontruksi Kognitif

Tujuan dari rekontruksi kognitif sendiri untuk membangun pola pikir yang lebih bersifat rasional. Dengan adanya rekontruksi kognitif konseling diharapkan dapat belajar berpikir secara berbeda,

²⁶Suwi Wahyu Utami “*Restrukturasasi kognitif* ialah proses belajar belajar untuk menyangkal distrorsi kognitif atau fundamental. Digunakan untuk mengantikan pikiran seseorang yang bersifat irasional menjadi keyakinan yang bersifat rasional.” (Jurnal Bimbingan Konseling slam) vol 1 no 1, mei 2017, h. 27

untuk mengubah pemikiran yang salah, mendasar dan pemikiran yang lebih berbada untuk mengubah pemikiran yang berbeda baik dalam segi berpikir, merasa dan bertindak dengan lebih rasional dan positif²⁷.

Proses konseling yang didasarkan pada rekonstruksi kognitif diharapkan mampu memberikan pemahaman kepada konseli atas pemikirannya yang bersifat irasional

5. Prinsip- prinsip *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Prinsip dalam *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) terdiri dari beberapa komponen .

- a. Prinsip *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang terus berkembang dari permasalahan yang di hadapi individu dari konsep pemikiran individu itu sendiri.

Dalam beberapa pertemuan konselor harus mampu mengubah pola pikir individu yang bersangkutan agar pikiran yang menyimpang agar dapat terluruskan sehingga individu dapat menyesuaikan antara berpikir, bertindak dan merasakan.

- b. Prinsip *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang selanjutnya ialah meyakinkan pemahaman yang antara dindividu dengan konselor. situasi konseling ini dilakukan dengan penuh kehangatan, empati, perduli, dan orisinilitas respon terhadap permasalahan individu tersebut. Dalam prinsip ini jika sesi konseling berjalan dengan lancar maka individu akan menunjukan sikap pada perubahanya.

²⁷*Ibdi*, h. 28

c. Prinsip *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan menggabungkan partisipasi aktif. Dalam hal ini individu ditempatkan dalam sebuah tim dalam sesi konseling, maka keputusan yang diambil ialah keputusan bersama, individu akan lebih aktif dalam melakukan sesi konseling karena ia mengetahui tentang apa yang akan dilakukan lebih lanjut.

d. Prinsip *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

berpusat pada tujuan dan berfokus pada masalah. Selama sesi konseling dilakukan evaluasi untuk mengetahui tingkat pencapaian tujuan. Melalui evaluasi ini diharapkan individu mampu berfokus pada masalah yang mengganggu pikirannya ataupun tujuan yang akan dicapai.

e. Prinsip *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang berpusat pada kejadian saat ini. Sesi konseling dimulai ketika seorang individu diminta untuk menganalisis masalah yang dihadapi oleh dirinya. Dalam sesi ini ada dua hal yang harus diperhatikan.

Pertama, ketika individu mengungkapkan sumber ketakutan dalam melakukan kesalahannya.

Kedua, ketika individu berada pada pemikiran yang menyimpang dan keyakinannya dimasa lalu yang berpotensi merubah kepercayaan dan tingkah lakunya ke arah yang lebih baik.

f. Prinsip *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang selanjutnya merupakan tahap edukasi yang bertujuan mengarahkan individu untuk menjadi seseorang yang mampu mengambil tindakan sendiri tetapi tetap berpikir rasional.

Konselor harus mampu membantu menetapkan tujuan, mengidentifikasi, mengevaluasi serta proses berpikir keyakinan individu.

g. Prinsip *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) berlangsung pada waktu yang terbatas. Pada kasus-kasus tertentu waktu konseling hanya 6-14 hari. Untuk sesi konseling dengan waktu terbatas harus dilakukan secara kontinyu dalam melakukan sesi konseling²⁸.

6. Kelebihan dan kekurangan *Cognitive Behavior therapy* (CBT)

Ada beberapa kelebihan dari *Cognitive Behavior therapy* (CBT) diantaranya sebagai berikut²⁹ :

- a. Dapat mengukur kemampuan interpersonal dan kemampuan sosial individu
- b. Membangun keterampilan sosial individu
- c. Keterampilan komunikasi atau bersosialisasi
- d. Pelatihan ketegasan
- e. Pelatihan resolusi konflik dan manajemen agresi
- f. Tidak berfokus pada satu sisi saja

Sedangkan kekurangannya :

- a. Hanya mengukur dan mengetahui kondisi pada saat itu
- b. Membutuhkan waktu yang relatif lama.

C. *Impulsive Buying*

1. Pengertian *Impulsive Buying*

²⁸ Bush, John Winsto “ *cognitive behavior therapy*” (Jurnal psikologi Bimbingan Konseling Islam dengan *Cognitive Behavior Therapy* untuk Mengurangi Kecemasan Akibat Culture Shock Mahasiswa dari Malaysia di UIN Sunan Ampel Surabaya , juni 2013

²⁹ Devi masnona, “ *efektivitas konseling kelompok menggunakan Cognitive Behavior therapy dalam meningkatkan konsep diri*” (skripsi UIN raden intan lampung, 2017), h. 31

Pemahaman tentang konsep *impulsive buying* sinonim dengan pembelian tidak direncanakan (*unplanned buying*) dimana hal ini oleh beberapa peneliti mendapat beberapa kritikan. Menyamakan kedua konsep tersebut merupakan “*definition myopa*” karena tidak semua pembelian yang tidak direncanakan merupakan pembelian yang besikap (*impulsive buying*)³⁰.

Penjelasan bahwa pembelian impuls di definisikan sebagai pembelian yang spontan yang ditandai dengan pengambilan keputusan yang relatif cepat dan perasaan ingin segera memiliki. Hal ini digambarkan sebagai sesuatu yang membangkitkan gairah, kurang disengaja, dan perilaku pembelian yang lebih menarik dibandingkan dengan pembelian yang direncanakan. Individu yang melakukan pembelian impuls jarang memikirkan konsekuensi negatif yang mungkin timbul dari tindakan mereka³¹. pembelian berdasarkan *impulsive* terjadi ketika individu mengalami desakan tiba-tiba, yang biasanya sangat kuat untuk membeli sesuatu dengan segera. Sedangkan dalam Q.S Al-Furqn ayat 67 telah dijelaskan bahawa individu juga tidak baik jika berlebihan hingga melewati batasan baik dalam hal berinfak sekalipun apalagi jika dalam berbelanja karena akan masuk dalam katagori jatuh dalam kebakhilan dan kekikiran.

Sedangkan dalam ayat ini juga dijelaskan bahw individu untuk hidup hemat.

وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا ﴿٦٧﴾

³⁰ David pilgrim, “*the hegemony of cognitive behavior therapy in modern mental health care*” *jurnal health sociology review* , vol. 20 (agustus 2009) hal. 122

³¹ Ibidi, hal 48

Artinya: “Dan orang-orang yang apabila membelanjakan (harta), mereka tidak berlebihan, dan tidak (pula) kikir, dan adalah (pembelanjaan itu) di tengah-tengah antara yang demikian “

Pembelian impulsive adalah tindakan yang dilakukan tanpa memiliki masalah sebelumnya atau maksud untuk membeli sebelumnya hal ini terjadi karena dorongan yang kuat dari dalam diri.

2. Tipe- tipe Prilaku *Impulsive Buying*

Adapun tipe-tipe dari pembelian tidak terencana menurut David Loudon, Albert J Della Bitta dan Hawkins Stren ³²:

a. *Pure Impulse* (pembelian *Impulse* murni)

Sebuah pembelian menyimpang dari pola pembelian normal. Tipe ini dapat dinyatakan sebagai *novelty / escape buying*.

b. *Suggestion Impulse* (Pembelian impuls yang timbul karena sugesti)

Pada pembelian tipe ini, konsumen tidak mempunyai pengetahuan yang cukup terlebih dahulu tentang produk baru, konsumen melihat produk tersebut untuk pertama kali dan memvisualkan sebuah kebutuhan untuk benda tersebut.

c. *Pure Impulse* (pembelian *Impulse* murni)

Sebuah pembelian menyimpang dari pola pembelian normal. Tipe ini dapat dinyatakan sebagai *novelty / escape buying*.

d. *Suggestion Impulse* (Pembelian impuls yang timbul karena sugesti)

Pada pembelian tipe ini, konsumen tidak mempunyai pengetahuan yang cukup terlebih dahulu tentang produk baru, konsumen melihat produk

³² David Loudon, Albert J Della Bitta dan Hawkins Stren dalam V Rachmawati. “hubungan antara hedonic, shopping, positif emotif, dan perilaku impulse buying “ (Jurnal Ekonomi dan Bisnis Airlangga, 2009), h. 29-30.

tersebut untuk pertama kali dan memvisualkan sebuah kebutuhan untuk benda tersebut.

e. *Reminder Impulse* (pembelian impulse karena pengalaman masa lampau)

Pembeli melihat produk tersebut dan diingatkan bahwa persediaan di rumah perlu ditambah atau telah habis.

f. *Planned Impulse* (Pembelian impulse yang terjadi apabila kondisi penjualan tertentu diberikan)

Tipe pembelian ini terjadi setelah melihat dan mengetahui kondisi penjualan.

3. Karakteristik *Impulsive Buying*

Menurut Rook dan Fisher, impulse buying memiliki beberapa karakteristik, yaitu sebagai berikut:

a. Spontanitas

Pembelian ini tidak diharapkan dan memotivasi konsumen untuk membeli sekarang, sering sebagai respons terhadap stimulasi visual yang langsung ditempat penjualan.

b. Kekuatan, Kompulsi, dan Intensitas

Mungkin ada motivasi untuk mengesampingkan semua yang lain dan bertindak seketika.

c. Kegairahan dan Stimulasi

Desakan mendadak untuk membeli sering disertai emosi yang dicirikan sebagai “menggairahkan”, “menggetarkan” atau “liar”.

d. Ketidakpedulian Akan Akibat

Desakan untuk membeli dapat menjadi begitu sulit ditolak sehingga akibat yang mungkin negatif diabaikan.

4. Fakor- faktor yang mempengaruhi *Impulsive Buying*

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku *impulsif buying*. Menurut Rook dan Hooch faktor yang mempengaruhi terjadinya *impulsive buying*³³ yaitu :

a. Kondisi mood dan emosi individu

Keadaan mood individu dapat mempengaruhi perilaku individu, contohnya kondisi mood yang negatif akan mempengaruhi pembelian yang lebih tinggi dengan tujuan mengurangi kondisi mood yang negatif.

b. Pengaruh lingkungan

Individu yang berada dalam kelompok yang memiliki kecenderungan perilaku *impulsive buying* yang tinggi akan cenderung terpengaruh.

c. Katagori produk

Produk yang cenderung dibeli secara impulsif adalah produk yang memiliki tampilan menarik.

d. Variabel demografis

Seperti tempat tinggal dan status sosial, individu yang tinggal di wilayah perkotaan akan lebih bersifat *impulsive buying*.

e. Variabel perbedaan individu

Kepribadian individu cenderung memiliki pengaruh terhadap perilaku *impulsive buying*.

D. Penelitian yang Relevan

Berdasarkan kajian penelitian ditemukan penelitian yang relevan dengan penelitian penulis yaitu :

³³ David Loudon, Albert J Della Bitta dan Hawkins Stren ,*op.cit* ., h. 210 .

1. Nama : David Pilgrim

Judul : *The hegemony of cognitive behaviour therapy in modern mental health care*

Abstrak : Terapi perilaku kognitif (CBT) telah menjadi papan utama dalam kebijakan kesehatan mental banyak negara Anglophone dalam beberapa tahun terakhir. Penekanan ini mencerminkan kemenangan rasionalisme moderen dalam dua pengertian. Pertama, daya tarik CBT kepada pembuat kebijakan sebagian besar didasarkan pada klaimnya yang berbasis bukti cepat dan efektif. Kedua, komite terhadap pandangan eudemonia (kehidupan yang baik) dimana rasionalitas lebih menonjol daripada non-rasionalitas untuk menghasilkan kebahagiaan terbesar bagi jumlah terbesar. Kedua aspek yang menarik bagi para pembuat kebijakan, membutuhkan interogasi sosialogis. Jurnal ini memberikan sejarah singkat CBT untuk menyoroti retrotika rasionalisme yang telah dianutnya dengan sukses. Kemudian, dengan menggunakan laporan Depresi Inggris sebagai titik tolak, ia membandingkan keberhasilan CBT ini dengan keritik yang ditemui. Kedua posisi asvokasi dan kritik diperikasa dalam kaitanya dengan pengetahuan disiplin dan pekerjaan minat profesional. Orientasi

2. Nama : Anthony P. Morrison

Judul : *Cognitive behavior therapy for first episode psychosis : good for nothing or fit for purpose ?*

Abstrak : tujuan utama dari makalah ini adalah untuk meninjau literatur studi terapi perilaku kognitif (CBT) untuk orang dengan psikosis episode pertama atau psikosis dini. Pencarian komphensif dari basis data PsycINFO

dan MEDLINE mengidentifikasi dua belas studi, termasuk beberapa uji coba control secara acak atau studi eksperimen semu. Ada beberapa perbedaan yang signifikan antara kelompok pada akhir pengobatan atau saat tindak lanjut, dan tidak ada perbedaan dalam tingkat kambuh atau penerimaan kembali. Temuan menunjukkan, bagaimana bahwa CBT memang memiliki manfaat penting dalam hal tingkat pemulihan, peningkatan gejala tertentu serta kualitas hidup. Dengan demikian, ada dukungan sederhana untuk penerapan CBT untuk orang yang mengalami psikosis dini.

Dilihat dari penelitian diatas dalam penelitian ini dapat dibedakan karena beberapa alasan seperti pada penelitian pertama membahas tentang *cognitif behavior therapy* yang digunakan untuk kebijakan kesehatan mental seseorang, sedangkan dalam penelitian yang kedua *cognitif behavior therapy* membahas mengenai apakah *cognitif behavior therapy* sendiri mampu mengatasi psikosis pada tahap pertama yang diujikan apakah dapat sembuh atau kembali kambuh. Berdasarkan dua penelitian di atas dapat dibedakan bahwa penulis dalam penelitian ini menggunakan *cognitif behavior therapy* untuk mengatasi perilaku impulsive buying dengan membantu mengalihkan pikiran yang irasional menjadi pemikiran yang rasional.

E. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir merupakan sistensi tentang hubungan antara dua variable yang disusun dari berbagai teori yang telah di deskripsikan. Menurut

sugiyono, kerangka pemikiran sintesa tentang hubungan antara *variable* yang disusun dari berbagai teori yang di deskripsikan³⁴.

Berdasarkan hasil pra penelitian yang telah dilakukan ada beberapa masalah yang ada di sekolah diantaranya adanya peserta didik yang bermain secara berkelompok dengan menunjukan strata sosial mereka, lebih suka pergi bersama teman-teman yang mereka anggap memiliki kesamaan satu sama lain, membeli perlengkapan sekolah berdasarkan kesamaan bukan karena kebutuhan pribadi. Permasalahan ini di dapat dari hasil wawancara. Karena itu perlu dilakukanya penilaian tentang hal ini. Konseling kelompok merupakan suatu upaya pemberian bantuan kepada peserta didik melalui kelompok untuk mendapatkan informasi yang berguna agar dapat membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh peserta didik, mengembangkan pemahaman tentang dirinya maupun lingkungan yang membentuk dirinya.

Sedangkan *cognitive behavior therapy* (CBT) ialah suatu pendekatan yang menitik beratkan pada pembenahan kognitif yang tidak sejalan dengan norma yang berlaku sehingga dapat merugikan individu itu sendiri. Dalam *cognitive behavior therapy* (CBT) konseling diarahkan untuk mengubah fungsi berfikir, merasa serta bertindak dengan mengarahkan pemikiranya untuk mengambil suatu keputusan.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok menggunakan *cognitive behavior therapy* (CBT) dapat diliat keefektifitasanya dalam menutrunkan prilaku *impulsive buying* pada peserta didik kelas IX B di SMP Negeri 3 Bandar Lampung. Karena hal ini dianggap mampu untuk

³⁴ Sugiyono, metode penelitian pendekatan kuantitatif, kualitatif, & R&D (Jakarta: rineka cipta, 2006), h. 32.

mengubah pola pikir peserta didik , menengkan pemikiranya sehingga jauh lebih baik. Hingga pada akhirnya CBT diharpakn mampu membantu peserta didik yang memiliki prilaku Imfulsif buying dapat menyelaraskan proses berfikir.

Gambar 1 Kerangka Berpikir



F. Hipotesis

Hipotesis dapat diartikan suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul³⁵. Sedangkan sudjana menjelaskan bahwa hipotesis ialah asumsi

³⁵Suharsimi arikunto, prosedur suatu pendekatan praktik (Jakarta : rineka cipta, 2006), h.

atau dugaan yang dibuat mengenai suatu hal yang dibuat untuk menjelaskan hal yang sering dilakukan untuk melakukan suatu pengecekan³⁶.

Sedangkan hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui apakah konseling kelompok menggunakan cognitive behavior therapy dapat berpengaruh untuk menekan *impulsif buying* di kelas IX B SMP Negeri 3 Bandar Lampung tahun ajaran 2019/20202. Penulis mengajukan hipotesis statistic penelitian sebagai berikut :

H_0 : Konseling kelompok *cognitive behavior therapy* tidak efektif dalam menurunkan prilaku *impulsive buying* pada peserta didik kelas IX di SMP Negeri 3 Bandar lampung

H_a : Konseling kelompok *cognitive behavior therapy* efektif dalam menurunkan prilaku *impulsive buying* pada peserta didik kelas IX di SMP Negeri 3 Bandar lampung

$$H_0 : \mu_1 \neq \mu_0$$

$$H_a : \mu_1 = \mu_0$$

Untuk penguji hipoteis, selanjutnya t (t_{hitung}), dibandingkan dengan nilai $-t$ dari tabel distribusi t (t_{tabel}). Cara penentuan nilai t_{tabel} berdasarkan pada taraf signifikan tertentu (missal = 0,05) dan $dk = n-1$.

Kreteria pengujian hipotesis untuk uji satu pihak kanan, yaitu :

Tolak H_0 , jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan

Terima H_0 jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ ³⁷

³⁶ Ibid., h. 72

³⁷ Sugiono,*op.cit*, h. 10

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMP N 3 Bandar Lampung yang akan dilaksanakan pada semester genap di tahun ajaran 2019/2020.

B. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode penelitian kuantitatif. Metode kuantitatif dinamakan sebagai metode tradisional dikarenakan metode sudah lama digunakan sehingga sudah banyak digunakan dalam penelitian. Kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivis, digunakan untuk meneliti pada populasi dan sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif, dengan tujuan menguji hipotesis yang di ditetapkan

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Menurut sugiyono metode eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengeruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan³⁸. Sedangkan menurut arikunto penelitian eksperimen ialah salah satu cara mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja di timbulkan oleh peneliti dengan mengurangi faktor-faktor lain yang bisa mengganggu. Dengan demikian

³⁸Sugiyono, *metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&B*, (Bandung: Alfabeta, 2014),h.72

penelitian eksperimental merupakan peneliti yang bertujuan untuk melihat sebab akibat dari perlakuan yang diberikan oleh peneliti sehingga memperoleh informasi mengenai efek variabel satu dengan yang lain.

Penelitian eksperimental yang dilakukan dalam penelitian ini ialah dengan memberikan perlakuan berupa konseling *cognitive behavior therapy* untuk menurunkan perilaku *Impulsif buying* pada peserta didik kelas IX SMP Negeri 3 Bandar Lampung.

C. Desain Penelitian

Secara umum sugiyono menyatakan ada beberapa desain penelitian eksperimental yaitu : *pre-eksperimental design*, *true eksperimental design*, *factorial design*, dan *quasi eksperimental design*³⁹.

Adapun desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-eksperimental design*, dimana hal ini diperkuat dengan alasan peneliti menggunakan metode yang dilakukan dengan melihat satu kelompok utama dengan melakukan intervensi di dalamnya sepanjang masa penelitian, Jadi hasil *Eksperiment* yang merupakan variabel dependen itu bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel *independen*. Hal ini dapat terjadi, karena tidak adanya variabel kontrol, dan sampel tidak dipilih secara random⁴⁰.

Di dalam penelitian *pre-eksperimental design* terdapat tiga desain penelitian yaitu : *One- shot case study*, *One group pretest-posttest*, *Intec-group comprison*⁴¹. Adapun penelitian ini menggunakan *One group pretest-*

³⁹*Ibid*, h. 73

⁴⁰Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R&D*, (Bandung: ALFABETA, 2017), hal. 74.

⁴¹*Ibidi*, h. 74

posttest, karena jika dilihat dari metode penelitian, penelitian ini dilakukan sebanyak dua kali pada saat sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen.

Dalam pengukurannya metode sebelum dilakukan eksperimen (O_1) yang disebut *pretest* sedangkan observasi yang dilakukan sesudah eksperimen (O_2) disebut dengan *posttes*. Dalam penelitian desain penelitian dapat dilihat sebagai berikut⁴²

Gambar 2 : pola *One group pretest-posttest design*

O_1	X	O_2
Pengukuran <i>Pretest</i>	perlakuan	pengukuran <i>posttes</i>

Keterangan :

O_1 : nilai *Pretes* (diberikan sebelum perlakuan dengan teknik *self-managemen*)

X : konseling kelompok dengan *cognitive behavior therapy*

O_2 : nilai *posttes* (setelah diberikan perlakuan dengan restrukturasi kognitif).

Langkah- langkah yang dilakukan dalam pelaksanaan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Memberikan *Pretes* (O_1)

Pretes yang digunakan menggunakan skala Guttman. Hasil dari *Pretes* dijadikan dalam pertimbangan untuk memilih subjek penelitian yang akan dibandingkan dengan *posttes* . tujuan dari *Pretes* sendiri ialah untuk mengetahui perilaku *impulsive buying* pada peserta didik kelas IX SMP Negeri 3 Bandar Lampung

2. Perlakuan

Perlakuan dalam penelitian ini adalah konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* yang akan dilaksanakan selama kurang lebih 4-6 kali pertemuan dalam waktu 45 menit. Tujuan dari perlakuan ini

⁴²*Ibidi*, h. 75

diadakan ialah untuk mengetahui apakah konseling *cognitive behavior therapy* yang digunakan dapat menekan perilaku *impulsive buying* pada peserta didik kelas IX SMP Negeri 3 Bandar Lampung.

3. Memberikan *posttes* (O_2)

Pemberian *posttes* dapat digunakan untuk mengukur perilaku *impulsive buyings* setelah diberikan sebuah perlakuan, dalam *posttes* akan didapatkan hasil yang diteliti oleh peneliti.

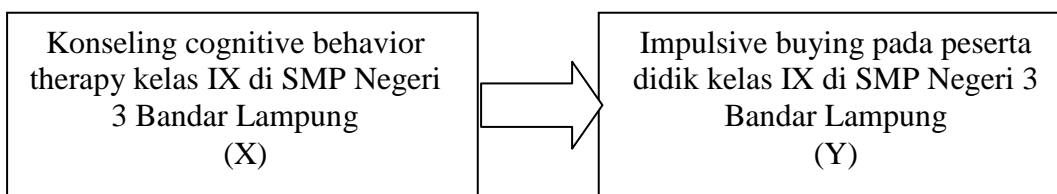
D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan suatu atribut atau sifat serta nilai dari seorang subjek atau suatu kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari atau ditarik kesimpulannya⁴³.

Hubungan variabel X dan variabel Y dapat digunakan sebagai mana yang dilihat berpengaruh satu sama lain.

1. Variabel bebas (X), Variabel bebas merupakan variabel yang cenderung mempengaruhi atau yang menjadikan sebab perubahannya⁴⁴. Sedangkan dalam penelitian ini variabel bebasnya yaitu konseling kelompok.
2. Variabel terikat (Y), Variabel terikat ialah variabel yang cenderung dipengaruhi atau yang menjadi akibat oleh variabel bebas⁴⁵. Pada penelitian ini variabel terikat yaitu *impulsive buying*.

Gambar 3 : variabel Penelitian



⁴³ *Ibidi*, h. 61

⁴⁴ *Ibidi*, h. 68

⁴⁵ *Ibidi*, h. 70

E. Definisi Operasional

Tabel 1
Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Konseling kelompok CBT	Konseling kelompok disekolah merupakan kegiatan pemberian informasi kepada sekelompok peserta didik untuk membantu mereka mencapai tujuan yang diharapkan. Konseling kelompok dengan menekan <i>impulsive buying</i> dilakukan dengan menggunakan <i>cognitive behavior therapy</i> dengan mengajak peserta didik untuk mengambil keputusan yang tepat . waktu yang dibutuhkan 45-60 menit dengan 4-6 sesi konseling	Observasi	-	-
<i>impulsive buying</i>	<i>impulsive buying</i> merupakan penilaian seseorang terhadap pengambilan sebuah keputusan yang relatif cepat dan perasaan ingin segera memiliki.	Angket dengan peserta didik yang dianggap memiliki perilaku <i>impulsive buying</i>	Skala penilaian untuk peserta didik yang memiliki perilaku <i>impulsive buying</i>	Interval

F. Populasi Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah seluruh subjek yang akan diteliti⁴⁶. Dalam penelitian yang dilakukan populasi yang diambil ialah peserta didik kelas IX SMP N 3 Bandar Lampung.

⁴⁶ *Ibidi*, h. 173

Tabel. 2
Populasi Penelitian

No	Kelas	Jumlah Peserta Didik
1	IX	30

2. Sampel dan Teknik Sampling

a. Sampel

Sampel ialah sebagian atau wakil populasi yang diteliti⁴⁷.

Sedangkan sampel penulis yang diambil oleh peneliti ialah peserta didik yang memiliki perilaku *impulsive buying*. Jumlah peserta didik yang dijadikan sampel berjumlah 8 orang yang memiliki perilaku *impulsive buying*.

Tabel. 3
Sampel Penelitian

No	Kelas	Jumlah Peserta Didik	Keterangan
1	IX B	8 Orang	Kelas Eksperimen

b. Teknik Sampling

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah random sampling yang di ambil secara acak

G. Teknik Pengumpulan Data

1. Wawancara

Dalam penelitian ini pengumpulan data menggunakan teknik wawancara tak berstruktur atau bebas. Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpul data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk melakukan permasalahan yang harus diteliti.

⁴⁷ *Ibidi*, h. 174

Teknik pengumpulan data dengan wawancara mendasarkan diri pada laporan tentang diri sendiri atau *self-report* serta setidak-tidaknya pada pengetahuan atau keyakinan pribadi. Metode ini digunakan untuk memperoleh data dari guru bimbingan konseling serta peserta didik SMP Negeri 3 Bandar Lampung terkait konseling kelompok menggunakan cognitive behavior therapy untuk menurunkan perilaku *Impulsive buying*

2. Observasi

Ditinjau dari tujuan penelitian, observasi digunakan untuk mengamati perilaku *Impulsive buying* yang diteliti. Teknik ini digunakan apabila penelitian berkenaan dengan manusia, proses kerja, gejala alam serta apabila responden yang diamati tidak terlalu besar⁴⁸. Teknik observasi digunakan terkait konseling kelompok menggunakan cognitive behavior therapy (CBT)

3. Dokumentasi

Pengumpulan data menggunakan dokumentasi dapat dilakukan menggunakan alat bantu berupa kamera untuk mengambil gambar atau mendokumentasikan setiap kegiatan selama proses penelitian berlangsung

4. Angket

Menurut Sugiyono,⁴⁹ skala pengukuran merupakan kesepakatan yang dilakukan sebagai acuan untuk menentukan panjang atau pendek interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat tersebut dapat menunjukkan penghasil data kuantitatif⁴⁹. Pada penelitian ini penulis menggunakan skala liker, berikut adalah kisi-kisi pengembangan instrumen.

⁴⁸ *Ibidi*, h. 145

⁴⁹ *Ibidi*, h. 92

Tabel 4
Kisi-kisi pengembangan instrumen penelitian

Variabel	Indikator	No item	
		<i>Favorable</i> (+)	<i>Unfavorable</i> (-)
prilaku impulsive buying	Kondisi mood dan emosi individu	3,4	6,8,16,20,22
	Pengaruh lingkungan	24,15	11,12,14,18,23
	Katagori produk	1,10	2,7,13
	Variabel demografis	17	19
	Variabel perbedaan individu	5,15	9,21

Dalam penelitian ini, penulis membuat 25 item pernyataan untuk menyesuaikan angket kepada peserta didik sesuai dengan jumlah sampel yang diteliti. Dengan mengukur menggunakan skala liker dalam mengukur impulsive buying pada peserta didik kelas IX B di SMP N 3 Bandar Lampung

Tabel 5
Alternatif Jawaban

Jenis Pernyataan	Alternatif jawaban			
	SS	S	TS	STS
Farvorable	4	3	2	1
Unfarvorable	1	2	3	4

Keterangan :

SS : Sangat setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

Penelitian ini menggunakan rentan skor 1-4 dengan banyaknya 25 item pernyataan. Menurut Eko dalam aturan pemberian skor dan klasifikasi hasil sebagai berikut :

a. Menentukan skor maksimal ideal yang diperoleh oleh sampel :

skor maksimal ideal = jumlah skor × skor tinggi

b. Menentukan skor terendah ideal yang diperoleh sampel :

Skor minimal ideal = jumlah soal \times skor terendah

c. Mencari rentang skor ideal yang diperoleh sampel :

Rentang skor = skor maksimal – skor minimal ideal

d. Mencari interval skor

Jumlah kelas interval = skala penelitian.

Kriteria skala penelitian ini di dapatkan berdasarkan kriteria jumlah skor dibagi 4 kriteria dengan menggunakan rumus :

$$i = \frac{T - R}{JK}$$

Keterangan :

T : skor tinggi ideal dalam skala

R : skor terendah skala interval

JK : jumlah kelas interval

Berdasarkan rumus diatas , maka interval kriteria dapat dikemukakan dengan cara sebagai berikut :

a. Skor tertinggi : $4 \times 25 = 100$

b. Skor terendah : $1 \times 25 = 25$

c. Rentang : $100 - 25 = 75$

d. Jarak interval : $100 : 3 = 33$

Tabel 6
Kreteria Skor *Impulsive Buying*

Interval	Kriteria
67-100	Tinggi
34-66	Sedang
0-33	Rendah

H. Pengujian Instrumen Penelitian

1. Uji Validitas Instrumen

Validitas merupakan suatu ukuran untuk menunjukan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu isttrumen⁵⁰. Peneliti menggunakan uji

⁵⁰ Suharsimi, Arikunto, *prosedur penelitian suatu pendektan* (jakata : rineka cipta , 2003) , h. 168

validasi logis dimana validitas yang didapat dengan cara *Judgement* dengan ahli yang kompeten, seorang ahli yang akan menentukan validitas tes akan meneliti secara hati-hati setiap item⁵¹.

Instrumen yang valid sama saja dengan memiliki kevalidan pada data yang akan didapatkan. Valid sendiri memiliki arti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur pap yang seharusnya diukur⁵². Dimana instrumen yang valid berarti memiliki validitas yang terbilang tinggi sebaliknya instrumen yang kurang valid memiliki validitas yang rendah⁵³.

⁵⁴Untuk mengetahui validitas butir soal dan angket dapat digunakan rumus product moment dibawah ini. r_{hitung} dapat dilihat dari *correlatd item total correlation* sedangkan r_{table} dapat dilihat dari *product moment pearson* dengan df (*degree of freedom*) = $n - 2$.⁵⁵

Peneliti akan menggunakan metode komputerisasi SPSS *for windows ver 17.0*, sehingga dapat dinyatakan sebagai berikut :

Valid : jika $r_{hitung} > r_{table}$

tidak valid : jika $r_{hitung} < r_{table}$

Agar mengetahui validitas instrument maka digunakan teknik kolerasi produk moment sebagai berikut⁵⁶.

$$r_{xy} = \frac{N (\sum XY) - (\sum X) Y) (\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} - \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

⁵¹ *Ibidi*, h.125.

⁵² *Ibidi*, h.121

⁵³ , *bidi* h. 121

⁵⁴ *Ibidi*, h326

⁵⁵ Sujarweni, V. Wiratna, SPSS untuk penelitian (pustaka baru Press), h. 199

⁵⁶ Sugiyono, *op.cit*, h. 256

Keterangan :

r_{xy} : koefisien korelasi suatu butir atau item

$\sum XY$: jumlah hasil perkalian antara skor X dan skor Y

$\sum Y$: jumlah skor dalam distributor Y

N : jumlah responden

$\sum X$: jumlah kuadrat masing-masing skor X

Tabel 7
Hasil Validasi

No	r Tabel	r Hitung	Keterangan
1.	0,361	0,716	Valid
2.	0,361	0,921	Valid
3.	0,361	0,941	Valid
4.	0,361	0,952	Valid
5.	0,361	0,907	Valid
6.	0,361	0,952	Valid
7.	0,361	0,907	Valid
8.	0,361	0,944	Valid
9.	0,361	0,970	Valid
10.	0,361	0,721	Valid
11.	0,361	0,727	Valid
12.	0,361	0,892	Valid
13.	0,361	0,656	Valid
14.	0,361	0,736	Valid
15.	0,361	0,915	Valid
16.	0,361	0,764	Valid
17.	0,361	0,732	Valid
18.	0,361	0,931	Valid
19.	0,361	0,948	Valid
20.	0,361	0,929	Valid
21.	0,361	0,931	Valid
22.	0,361	0,858	Valid
23.	0,361	0,929	Valid
24.	0,361	0,950	Valid
25.	0,361	0,833	Valid

2. Uji reliabilitas instrumen

Dalam hal ini instrumen yang reliabel ialah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama akan menghasilkan data yang sama pula⁵⁷. Dalam menguji reabilitas instrumen

⁵⁷Ibidi, h. 121

yang menggunakan SPSS *statistics* 17.0 sebagai alat ukur yang realibilitas dalam mengukur keabsahan atau kevalitan data

Uji reabilitas ini akan dlakukan di SMP Negeri 3 Bandar Lampung, sedangkan teknik yang digunakan dalam menguji tingkat reabilitas sesuatu data dalam penelitian ini digunakan reliabel atau tidaknya dapat diketahui dengan rumus *alpha chonbath*

$$R_{11} = \left(\frac{k}{2k-1} \right) - \left(1 - \frac{\sum \sigma^2}{\sigma^2} \right)$$

Keterangan :

R_{11} : reabilitas instrumen

K : banyaknya butir pertanyaan

σ : jumlah varians butir

Tabel 8
Reliability

Case Processing Summary		
	N	%
Cases Valid	30	100.0
Excluded ^a	0	.0
Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.984	25

I. Teknik pengolahan data⁵⁸

1. *Editing*

Angket yang telah diisi oleh responden adakan dilakukan pengecekan dari hasil pengisian secara lengkap, kejelasan relevansi dan konsistensi jawaban yang diberikan oleh responden. Jika terdapat data yang

⁵⁸*Ibidi*, h. 85.

tidak lengkap akan dikembalikan kepada responden yang bersangkutan untuk dilengkapi pada saat itu juga. Jika banyak responden belum lengkap untuk data penelitian maka peneliti akan menyebar angket kembali pada responden yang belum mengisi.

2. *Coding*

Coding dilakukan dengan memberi tanda baca pada masing-masing jawaban dengan kode yang berupa angka sehingga memberi kemudahan dalam proses memasukan data ke komputer.

3. *Processing*

Jika peneliti telah melakukan data yang terisi secara lengkap dan telah melewati proses pengkodean maka akan dilakukan proses data dengan cara memasukan data dari seluruh angket yang sudah dikumpulkan oleh penulis ke dalam suatu program komputer.

4. *Cleaning*

Dalam tahap ini cleaning dilakukan untuk mengecek kembali data yang sudah dimasukan sehingga dapat dilihat apakah ada kesalahan dalam pengisian data atau tidak. Kesalahan dapat mungkin terjadi saat sedang memasukan data ke komputer.

J. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari semua responden atau semua sumber data telah terkumpul. Kegiatan teknik analisis data juga dapat digunakan untuk mengelompokkan data berdasarkan variabel, jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden,

menyakikan data setiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah serta melakukan perhitungan untuk melihat hipotesis yang telah diajukan⁵⁹.

Dalam penelitian yang dilakukan peneliti akan menguji kelompok eksperimen dengan analisis data *pretest* dan *posttest* pada peserta didik. Setelah melihat analisis di atas peneliti dapat melihat perbedaan dari kedua nilai tersebut apakah konseling kelompok menggunakan *cognitive behavior therapy* dapat menurunkan perilaku *impulsive buying* pada peserta didik atau tidak. Untuk mengetahui hal tersebut dilakukanya *uji wilcoxon*. *uji wilcoxon* adalah uji yang digunakan untuk menganalisis hasil-hasil pengamatan yang berpasangan dari dua data apakah berbeda atau tidak berbeda.

Uji ini digunakan untuk menguji dua kelompok sampel terkait prosedur Nonpaametrik.

⁵⁹*Ibidi*, h. 147

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Gambaran Umum Hasil Penelitian

Pelaksanaan penelitian dalam hal ini menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* pada peserta didik kelas IX B di SMP Negeri 3 Bandar Lampung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menangani peserta didik yang memiliki perilaku *Impulsive Buying*. Sebelum melakukan penelitian penulis melakukan wawancara dengan guru BK guna mengetahui bagaimana keadaan peserta didik setelah melalui pertimbangan di putuskanlah kelas IX B yang menjadi populasi dalam penelitian ini. Setelah itu diberikan angket untuk menentukan jumlah subjek penelitian, didapatkanlah 8 peserta didik yang menjadi subjek penelitian ini. Peserta didik yang memiliki perilaku *Impulsive Buying* lalu diberikan *treatment* dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy*. Sebelum melakukan *treatment* peserta didik yang memiliki perilaku *Impulsive Buying* terlebih dahulu diberikan surat persetujuan sebagai tanda kesediaan mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok yang akan dilakukan kedepannya. Penulis akan memberikan atau membuat kesepakatan untuk melakukan layanan konseling kelompok selama 3-4 minggu. Kemudian setelah itu peserta didik yang mengikuti layanan konseling kelompok akan mengisi angket posttes setelah pemberian *treatment*.

B. Deskripsi Data

1. Hasil Pelaksanaan Kegiatan Konseling Kelompok

Data yang diperoleh untuk mengetahui hasil *pretest* dan *posttest* yang didapatkan dari hasil penyebaran angket yang dilakukan oleh penulis mengenai peserta didik yang tergolong memiliki perilaku *Impulsive Buying*. *Pretest* dilakukan untuk mengetahui kondisi awal peserta didik yang memiliki perilaku *Impulsive Buying* sebelum diberikan *treatment* sedangkan *pretest* itu sendiri diberikan kepada peserta didik kelas IX B SMP Negeri 3 Bandar Lampung. Berikut tabel hasil *Pretest* peserta didik :

Tabel 9
Hasil *pretest* Sampel Peserta Didik yang Berperilaku *Impulsive Buying*

No	Kode Peserta Didik	Kelas	Hasil <i>Pretest</i>	Kriteria
1	1	IX B	89	Tinggi
2	3	IX B	82	Tinggi
3	5	IX B	81	Tinggi
4	7	IX B	84	Tinggi
5	9	IX B	88	Tinggi
6	11	IX B	80	Tinggi
7	13	IX B	83	Tinggi
8	15	IX B	84	Tinggi

Berdasarkan tabel menunjukkan hasil *pretest* peserta didik kelas IX B yang mendapatkan skor dengan nilai yang tinggi maka dalam hal ini penulis harus melakukan *treatment* pada peserta didik yang memiliki perilaku *Impulsive Buying*.

2. Tahapan Pemberian *Treatment* Dengan Menggunakan Layanan Konseling Kelompok Teknik Cognitive Behaviour Therapy

Hasil dari pelaksanaan melakukan *treatment* layanan konseling kelompok menggunakan teknik cognitive behaviour therapy berdasarkan tahap dan langkah-langkah sebagai berikut :

a. Tahap Pertama

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peserta didik kelas IX B berjumlah 30 orang dengan 8 peserta didik yang memiliki perilaku *Impulsive Buying*. Kegiatan *Pretest* dilakukan selama 30-60 menit. *Pretest* dilaksanakan pada tanggal 25 April 2019, dalam tahap pertama ini peserta didik diharapkan mampu menumbuhkan minat anggota kelompok dalam kegiatan ini. Pertama hal yang dilakukan dalam kegiatan ini yaitu memperkenalkan tujuan dan garis besar maksud penulis mengadakan *Pretest*, setelah itu penulis menjelaskan tujuan serta tahap kegiatan konseling kelompok menggunakan teknik cognitive behaviour therapy. Dalam hal ini penulis juga mengidentifikasi kondisi peserta didik sebelum dilakukan *treatment* berupa layanan konseling kelompok dengan teknik cognitive behaviour therapy untuk menurunkan perilaku *Impulsive Buying* pada peserta didik kelas IX B SMP Negeri 3 Bandar Lampung.

Dengan menjelaskan pengertian secara garis besar tentang tujuan layanan konseling kelompok menggunakan teknik cognitive behaviour therapy dilanjutkan dengan penjelasan mengenai tujuan pengisian angket kepada peserta didik. Hasil dari *pretest* kemudian di analisis oleh penulis dan digolongkan berdasarkan kriteria peserta didik yang dikategorikan memiliki perilaku *Impulsive Buying*, untuk dijadikan sampel dalam penelitian.

Tahap pertama dalam pelaksanaan *Pretest* berjalan dengan baik melihat kesediaan peserta didik dalam menerima penjelasan berupa konseling kelompok dengan teknik cognitive behaviour therapy untuk menurunkan perilaku *Impulsive Buying*.

b. Tahap Kedua

Setelah pelaksanaan *Pretest* penulis menganalisis data tersebut dan membentuk anggota kelompok untuk mengisi lembar persetujuan responden selanjutnya penulis menentukan jadwal pelaksanaan konseling kelompok serta menjelaskan kegiatan yang akan dilaksanakan. Dalam hal ini diharapkan peserta didik mampu memahami tugas dari setiap kelompok, seperti berperan aktif dalam setiap kegiatan mengemukakan pendapat dan memberi saran serta ide yang dimilikinya. Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behaviour therapy* dilaksanakan pada tanggal 2-20 Mei 2019 dengan topik yang berbeda pada tiap pertemuannya.

Dalam tahap kedua penulis menjelaskan serta memaparkan kegiatan dari teknik *cognitive behaviour therapy* yang akan dilakukan. Tujuan dari pelaksanaan ini ialah membantu peserta didik agar mampu menganalisis masalah yang terjadi pada dirinya. Dalam hal ini penulis berperan sebagai pemimpin kelompok yang menjelaskan langkah–langkah pelaksanaan kegiatan konseling kelompok.

1) *Rational Strategi*

Dalam *Rational strategi* pemimpin kelompok menjelaskan mengenai teknik *cognitive behaviour therapy* dan tujuan penggunaan teknik *cognitive behaviour therapy*. Konsep dasar dari teknik *cognitive behaviour therapy* meyakini bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses rangkaian Stimulus – Kognisi – Respon (SKR), yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan dalam otak

manusia, dimana proses *cognitive* akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa, dan bertindak. . Tujuan dari teknik *cognitive behaviour therapy* mengajak peserta didik untuk belajar mengubah perilaku yang bersifat irasional menjadi rasional.

2) *Rapport*

Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka, mengucapkan salam, menanyakan kabar serta ucapan terimakasih atas kehadirannya.

3) Melakukan Doa

4) *Structuring*

pemimpin kelompok menjelaskan mengenai struktur pelaksanaan kegiatan konseling kelompok serta asas dalam kegiatan konseling kelompok dan kesepakatan waktu dalam kegiatan konseling kelompok.

5) Pemimpin kelompok mengadakan perkenalan dimulai dari nama serta identitas lain dan dilanjutkan dengan peserta didik secara bergantian. (meskipun sudah saling mengenal)

6) Pemimpin kelompok dan anggota kelompok melakukan janji konseling dengan tidak menceritakan apapun tentang apa yang dibahas pada kegiatan konseling kelompok.

pemimpin kelompok menjelaskan mengenai topik yang akan dibahas pada kegiatan konseling kelompok :

- a) Menghilangkan strata sosial saat bermain
- b) Mengatasi rasa keinginan yang kuat dalam hal yang tidak wajar.

Berdasarkan hasil yang dilihat dalam pengamatan tahap kedua ini secara umum berjalan dengan lancar melihat kesediaan peserta didik dalam menerima tujuan dari kegiatan konseling kelompok .

c. Tahap Ketiga

Tahap ini dalam kegiatan konseling kelompok merupakan tahap peralihan pemimpin kelompok kembali menanyakan kepada anggota kelompok tujuan penggunaan teknik cognitive behaviour therapy ini telah dipahami dengan baik. Mengulang tentang *Structuring* pada pertemuan yang lalu setelah dirasa siap pemimpin kelompok memberikan kebebasan pada anggota kelompok untuk berperan aktif dalam kegiatan konseling kelompok secara terbuka.

d. Tahap Keempat

1) Identifikasi yang menimbulkan keadaan persoalan

Pemimpin kelompok meminta setiap anggota kelompok untuk menceritakan secara terbuka permasalahan yang dihadapi dan sesuatu pemikiran yang timbul akibat permasalahan. Setelah anggota kelompok menceritakan permasalahannya pemimpin kelompok lalu pemimpin kelompok meluruskan keyakinan anggota kelompok yang bersifat irasional dengan menjelaskan bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah anggota kelompok.

2) Membingkai kembali isu

Dimana hal ini setiap anggota kelompok menerima kondisi emosionalnya. Dalam tahap ini pokok utama dalam CBT ialah melakukan bimbingan dengan menjelaskan konsep diri yang baik, mengatasi untuk menghiangkan strata sosial saat bermian dan

mengatasi rasa keinginan yang kuat dalam hal yang tidak wajar dengan memberikan pemahaman.

3) Tahap mengulang kembali penggunaan beraga pernyataan diri.

Dalam tahap ini pemimpin kelompok mengarahkan setiap anggota kelompok untuk belajar mengubah perilaku yang bersifat irasional menjadi rasional dengan menjelaskan bukti yang bertentangan dengan keyakinan yang dihadapi.

e. Tahap Kelima

Pemimpin kelompok dan anggota kelompok bersama-sama menyimpulkan hasil dari kegiatan konseling kelompok dengan teknik cognitive behaviour therapy untuk menurunkan perilaku *Impulsive Buying* akan segera selesai. Setelah itu pemimpin kelompok memberikan LAISEG (layanan segera) untuk anggota kelompok dengan memberikan tindak lanjut dengan mengharapkan agar anggota kelompok dapat melakukan dalam kegiatan dikemudian hari. Setelah itu pemimpin kelompok menghentikan program bantuan kegiatan ini.

f. Tahap Keenam

Setelah layanan konseling kelompok dengan teknik cognitive behaviour therapy untuk menurunkan perilaku *Impulsive Buying* dilaksanakan kemudian penulis melakukan *posttest* pada hari senin, 20 mei 2019 dengan tujuan untuk mengetahui peserta didik yang telah diberikan pelayanan konseling kelompok dengan teknik cognitive behaviour therapy untuk menurunkan perilaku *Impulsive Buying*.

Berdasarkan hasil pengamatan peserta didik melakukan *posttest* dapat berjalan dengan lancar dilihat dari kesediaan peserta didik memberikan informasi terkait permasalahannya setelah diberikan *treatment* pada peserta didik yang memiliki perilaku *Impulsive Buying* kemudian peserta didik mengisi angket sesuai petunjuk pengisian.

Tabel 10
Hasil *posttest* Sampel Peserta Didik yang Berprilaku *Impulsive Buying*

No	Kode Peserta Didik	Kelas	Hasil <i>posttest</i>	Kriteria
1.	2	IX B	31	Rendah
2.	4	IX B	32	Rendah
3.	6	IX B	31	Rendah
4.	8	IX B	32	Rendah
5.	10	IX B	33	Rendah
6.	12	IX B	30	Rendah
7.	14	IX B	31	Rendah
8.	16	IX B	32	Rendah

Berdasarkan tabel tersebut setelah diberikan *treatment* pada peserta didik yang memiliki perilaku *Impulsive Buying* kelas IX B SMP Negeri 3 Bandar Lampung menghasilkan perubahan hasil peserta didik yang dapat dilihat dari hasil peningkatan skor.

Setelah diberikan pelayanan konseling kelompok dengan teknik cognitive behaviour therapy untuk menurunkan perilaku *Impulsive Buying* diperoleh *Pretest*, *posttest*, dan *gain score* seperti pada tabel.

Tabel 11
Deskripsi data *Pretest*, *posttest*, dan *gain score*

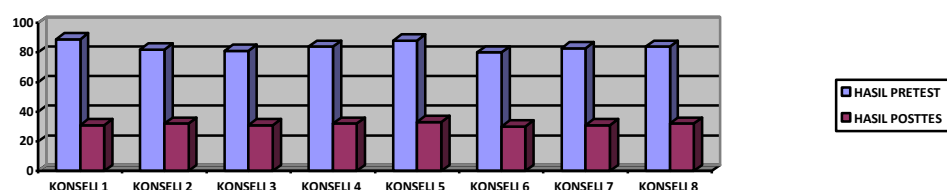
No	No Absen	Kode	Hasil <i>Pretest</i>	Hasil <i>posttest</i>	<i>gain score</i>
1.	02	Konseli 1	89	31	58
2.	05	Konseli 2	82	32	50
3.	06	Konseli 3	81	31	50

4.	07	Konseli 4	84	32	52
5.	17	Konseli 5	88	33	55
6. 1	18	Konseli 6	80	30	50
7. 1	19	Konseli 7	83	31	52
8.	29	Konseli 8	84	32	52
N = 8			671/8	252/8	419/8
Rata –rata			83,8	31,5	52,3

Berdasarkan hasil perhitungan *Pretest* pada 8 peserta didik didapatkan hasil rata–rata dengan 83,8 nilai Kemudian Setelah diberikan pelayanan konseling kelompok dengan teknik cognitive behaviour therapy hasil rata–rata meningkat menjadi 315, maka dapat disimpulkan bahwa peserta didik yang memiliki prilaku *Impulsive Buying* cenderung menurun setelah dilihat dari skor yang diperoleh setelah diberikan *treatmen*.

Kesimpulannya bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik cognitive behaviour therapy efektif untuk menurunkan prilaku *Impulsive Buying*, hal ini juga dapat dilihat dari hasil *Pretest* dan *posttest* yang meningkat.

Gambar 4
Grafik pretest dan posttest



Berdasarkan grafik diatas dapat dilihat pengukuran hasil *Pretest* dan *posttest* setelah diberikan *treatmen* meningkat menjadi 52,3 sehingga layanan konseling kelompok dengan teknik cognitive behaviour therapy dapat menurunkan prilaku *Impulsive Buying*.

C. Uji Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

H_0 : Konseling kelompok *cognitive behavior therapy* tidak efektif dalam menurunkan perilaku *impulsive buying* pada peserta didik kelas IX di SMP Negeri 3 Bandar Lampung

H_a : Konseling kelompok *cognitive behavior therapy* efektif dalam menurunkan perilaku *impulsive buying* pada peserta didik kelas IX di SMP Negeri 3 Bandar Lampung

Tabel 12
Hasil Uji Wilcoxon

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Nilai_pretest	8	83.88	3.182	80	89
Nilai_Posttest	8	31.50	.926	30	33

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	8 ^a	4.50	36.00
Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
Ties	0 ^c		
Total	8		

a. Nilai_Posttest < Nilai_pretest

b. Nilai_Posttest > Nilai_pretest

c. Nilai_Posttest = Nilai_pretest

Test Statistics^a

	Nilai_Posttest - Nilai_pretest
Z	-2.546 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.011

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

D. Deskripsi Prposes Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Behaviour Therapy

1. Langkah Pertama

Konselor terlebih dahulu memberikan gambaran tentang teknik cognitive behaviour therapy pada peserta didik tentang tujuan dan langkah yang dilaksanakan pada 02 mei 2019. Sebelum konselor melaksanakan langkah pertama ini konselor terlebih dulu menjelaskan tentang teknik cognitive behaviour therapy agar peserta didik lebih memahami.

2. Langkah Kedua

Konselor mengidentifikasi pemikiran peserta didik dalam situasi yang relatif negatif. Setelah menjelaskan tentang teknik cognitive behaviour therapy konselor kembali menganalisis pikiran yang menyebabkan pola pikir peserta didik negatif. Langkah kedua dilaksanakan pada 09 mei 2019.

3. Langkah Ketiga

dilaksanakan pada 10 mei 2019, setelah mengidentifikasi pemikiran peserta didik kini konselor melakukan perpindahan fokus pikiran peserta didik menjadi lebih positif dengan cara mengubah pola pikirnya yang bersifat irasional menjadi rasional.

4. Langkah Keempat

Langkah ini merupakan langkah perubahan pola pemikiran peserta didik yang negatif menjadi positif, dengan menunjukan pemikiran-pemikiran yang lebih baik seperti menghilangkan strata sosial saat bermain dan mengatasi rasa keinginan yang kuat dalam hal yang tidak wajar diubah menjadi positif, langkah ini dilaksanakan pada 13 mei 2019.

5. Langkah Kelima

Langkah kelima digunakan untuk latihan penguatan positif yang dilaksanakan pada 15 Mei 2019. latihan penguatan positif dimaksudkan agar peserta didik memahami cara-cara penguatan bagi dirinya sendiri untuk mencapai keberhasilan yang ingin dicapai. Disini peserta didik harus mampu menghadapi masalah dalam situasi baik dan buruk dan harus mampu menguatkan dirinya agar selalu berpikir positif.

6. Langkah Keenam

Langkah yang terakhir ialah tindak lanjut yang dilaksanakan pada 20 Mei 2019. Pada langkah ini peserta didik mampu untuk mempraktekan teknik cognitive behaviour therapy dalam situasi yang sebenarnya dan peserta didik mampu melatih pemikiran yang negatif ke pemikiran yang positif.

E. Pembahasan

Setelah melakukan analisis data diperoleh hasil dengan satu kesimpulan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok. Teknik cognitive behaviour therapy mampu dalam menangani peserta didik yang memiliki perilaku *Impulsive Buying* dengan mengubah pola pikirnya yang bersifat irasional menjadi rasional dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan peserta didik. Berdasarkan pada tujuan dan penelitian ini, akan dibahas data gambaran pada peserta didik yang memiliki perilaku *Impulsive Buying* kelas IX B di SMP Negeri 3 Bandar Lampung.

Dari hasil perhitungan angket yang dilakukan dapat diketahui bahwa sebelum layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* dengan 8 sample peserta didik yang memiliki perilaku *Impulsive Buying*. Persentase dari 8 sample peserta didik sebelum diberikan perlakuan memiliki nilai sebesar 80,5 dimana hal ini termasuk dalam kriteria tinggi. Hal ini menunjukkan gambaran secara umum bahwa peserta didik lebih mengedepankan status sosial saat bermain, rasa keinginan yang kuat dalam hal yang tidak wajar seperti langsung membeli sesuatu yang dianggapnya menarik, serta menganggap apa yang dimiliki teman harus dimilikinya juga walaupun itu tidak terlalu penting. Berdasarkan hasil *pretest* peserta didik perlu mendapatkan tindak lanjut dalam hal ini.

Penulis menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behaviour therapy* untuk menurunkan perilaku *Impulsive Buying* pada 8 sample peserta didik yang memiliki perilaku *Impulsive Buying* kelas IX B di SMP Negeri 3 Bandar Lampung, setelah 8 sample mendapatkan *treatment* berupa konseling kelompok dengan teknik *cognitive behaviour therapy* terjadi perubahan dari peserta didik setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behaviour therapy* mengalami perubahan dalam skor yang diperoleh. Rata-rata sebelum mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behaviour therapy* adalah 83,8 dan setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behaviour therapy* rata-rata menurun menjadi 31,5 Ditunjukkan pada hasil *wilcoxon* dengan program SPSS diperoleh $z_{hitung} = 52,3$ yaitu adanya n yang signifikan setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behaviour therapy*.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik cognitive behaviour therapy dapat menurunkan perilaku *Impulsive Buying* pada peserta didik kelas IX B di SMP Negeri 3 Bandar Lampung.

Berdasarkan hasil kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik cognitive behaviour therapy peserta didik mengungkapkan kesanya seperti beranfaat dalam menambah wawasan, dapat meningkatkan ketaatan pada ALLAH dengan lebih rajin mengikti jama'ah dzuhur disekolah dan mampu berbaaur dengan teman sebaya tanpa memandang strata sosial serta lebih dapat mengendalikan dirinya.

Tujuan dari penelitian ini ialah mengubah pemikiran peserta didik dengan menampilkan bukti yang bertentangan dengan keyakinanya sehingga peserta didik dapat menjadikan informasi sebagai media untuk menyusun rencana dalam mengambil keputusan yang tepat agar dapat berdampak positif. Dalam hal ini layanan konseling kelompok berjalan dengan baik dimana setiap anggota kelompok saling berkerjasama. Setiap anggota kelompok selalu bersemangat dalam mengikuti layanan konseling kelompok yang memang berhubungan dengan diri mereka hal ini dapat dilihat dari interaksi yang terjadi selama kegiatan berlangsung.

Konsep dasar dari teknik cognitive behaviour therapy meyakini bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses rangkaian Stimulus – Kognisi – Respon (SKR), yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan dalam otak manusia, dimana proses *cognitive* akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa, dan bertindak.

Tujuan dari teknik cognitive behaviour therapy mengajak peserta didik untuk belajar mengubah perilaku yang bersifat irasional menjadi rasional. Sedangkan peserta didik yang memiliki perilaku *Impulsive* lebih mengedepankan strata sosial saat bermain, rasa keinginan yang kuat dalam hal yang tidak wajar seperti langsung membeli sesuatu yang dianggapnya menarik, serta menganggap apa yang dimiliki teman harus dimilikinya juga walaupun itu tidak terlalu penting, layanan yang diberikan dalam konseling kelompok dapat mempererat hubungan diantara anggota kelompok sehingga setiap anggota kelompok merasa lebih diterima karena interaksi yang sering terjadi dalam layanan konseling kelompok dengan teknik cognitive behaviour therapy.

Layanan konseling kelompok memiliki peran yang penting dalam upaya menangani peserta didik yang memiliki perilaku *Impulsive Buying* seperti peranan berikut ini :

1. Membantu peserta didik agar mampu meningkatkan ketaatan pada ALLAH dengan lebih rajin mengikti jama'ah dzuhur disekolah dan mampu berbaaur dengan teman sebaya tanpa memandang strata sosial serta lebih dapat mengendalikan dirinya.
2. Menerima keadaan dirinya baik kelebihan dan kelemahan dan tidak memandang seseorang dari strata sosial dan mampu mengendalikan dirinya.

F. Keterbatasan Penelitian

Penulis menyadari meskipun penelitian ini dilakukan dengan sangat baik namun tetap saja masih banyak kekurangan dalam penelitian ini.

Keterbatasan waktu pelaksanaan proses dalam layanan konseling kelompok yang dilakukan. layanan konseling kelompok dilakukan saat jam pelajaran BK atau saat jam pelajaran kosong bahkan waktu pulang sekolah.

Dalam pertemuan saat pemberian *pretst* dan *posttest* terlebih dahulu penulis berusaha menjeakan kepada peserta didik bahwa hasil angket tidak ada kaitanya dengan nilai dan sekolah, sehingga mendorong peserta didik untuk aktif dalam kegiatan menjawab angket yang disediakan oleh peneliti.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian teknik *cognitive behavior therapy* untuk menurunkan perilaku *impulsive buying* kelas IX B SMP Negeri 3 Bandar Lampung dapat disimpulkan bahwa hasil perhitungan rata-rata skor perilaku *impulsive buying* sebelum mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* sebesar 83,8 dan setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* sebesar 31,5 dengan skor peningkatan 52,3 dari hasil uji wilcoxon menggunakan program SPSS.

B. Saran

Berdasarkan proses dan hasil penelitian, maka ada beberapa saran yang dikemukakan disini :

1. Untuk Sekolah

Bagi pihak sekolah diharapkan adanya satu ruang khusus apabila nantinya akan ada penelitian disekolah SMP Negeri 3 Bandar Lampung agar proses konseling dapat berjalan dengan baik.

2. Untuk Guru

Diharapkan dapat meneruskan teknik CBT disekolah untuk meningkatkan kemampuan peserta didik serta dapat mengoptimalkan kemampuan yang dimiliki.

3. Untuk Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan kajian lebih mendalam, melakukan kegiatan konseling dengan banyak sesi yang berkaitan dengan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* pada peserta didik.



DAFTAR PUSTAKA

Andi Marpiare, *pengantar konseling dan psikotrapi edisi kedua*, jakarta: Rajawali Pres, 2011.

Anthony P. Morrison, "cognitive behavior therapy for first episode psychosis : good for nothing or fit for purpose". *Jurnal psychosis*, Vol 1, febuari 2009, diakses pada tanggal 8 januari 2019 pukul 19.56 WIB.

Asmi Jamal ma'ruf , *panduan efektif bimbingan dan konseling di sekolah*, Jogjakarta : Diva press, 2010, Jurnal keguruan, diakses dari <http://ejournal.uin.malang.acid> pada tanggal 10 januari 2019 pukul 20.00 wib .

Bush, jhon winston, " *cognitiv behavior therapy* "Jurnal psikologi Bimbingan Konseling Islam dengan CognitiveBehaviorTherapy untuk Mengurangi Kecemasan AkibatCulture Shock Mahasiswi dari Malaysia di UIN Sunan Ampel Surabaya , juni 2013.

David Loudon, Albert J Della Bitta dan Hawkins Stren dalam V Rachmawati. "*hubungan antara hedonic, shoppng, posiriv emotif, dan prilaku impulse buying* "Jurnal Ekonomi dan Bisnis Airlangga, 2009.

David pilgrim, "*the hegemony of cognitive behavior therapy ini odern mental health care*" jurnal health sociology review , vol. 20 , agustus 2009

Devi masnona, " *efektivitas konseling kelompok menggunakan Cognitive Behavior therapy dalam meningkatkan konsep diri*" Jurnal keguruan dan ilmu tarbiyah, diakses di <http://ejournal.radenintan.ac.id>, pada tanggal 12januari 2019, pukul 10.00 wib

Dewa ketut sukardi, *proses bimbingan dan konseling di sekolah*, Jakarta: Rineka cipta 2008.

Elma yuslaili siregear, Rodiatul hasanah siregear, “ *penerapannya cognitive behavior therapy terhadap pengurangan durasi bermain game pada individual yang mengalami games addiction* “ Jurnal psikologi , volume 9 nomor 1 , juni 2013.

Hartono, soedarmadji, *psikologi konselin*, Jakarta : kencana prenada media group, 2012.

Kasandra, Oemardi, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*, Bandung : Nusa media ,2015.

Khusnul Maulidyah, *Bimbingan Konseling dengan Cognitive Behavior*, Yogyakarta : gaja mada press, 2015.

Made Pidarta, *landasan kependidikan*, Jakarta : Rineka Cipta, 2007.

M. Edi kurnanto *konseling kelompok*, Jakarta : rineka cipta, 2009.

Miftahur Romoman dan Hairudin, “ konsep tujuan pendidikan islam prsefektif, tersedia di : <http://ejournal.radenintan.ac.id//indexI.hp/tadzkiyyah/article/view/2602/1901>, diakses tanggal 8 januari 2019 pukul 17.43

Prayitno dan Erman Amti , *dasar-dasar bimbingan dan konseling* , Jakarta : Rineka Cipta 2008.

Rifda el fiah, *dasar-dasar bimbingan konseling*, Yogyakarta : idea press, 2015.

Rook dan Fisher, “*studi impulsive buying*” Studi Kasus di Lingkungan Universitas Diponegoro Semarang, 2011.

Sugiyono, *metode penelitian kuantitatif , kualitatif Dan R&D.* , Jakarta: rineka cipta , 2006.

Suharsimi arikunto, *prosedur suatu pendekatan praktik*, Jakarta : rineka cipta, 2006.

Sujarweni, V. Wiratna, SPSS untuk peneliti, pustaka baru Press, 2015.

Sumarwan mahmud, *proses konseling*, Jakarta : perdana media grub, 2015.

Wikel, W.s dan M.M suhariastuti, *Bimbingan dan konseling di instansi pendidikan*, Yogyakarta: media abadi, 2007.

